N°7 SEPTEMBRE/OCTOBRE 2012

marmiton

Le magazine de
www.marmiton.org

Bien commencer la journée

20 idées pour ne pas sauter le petit déjeuner

Muscade, paprika, curry...

Petites épices pour grands effets

Confitures et pâtes de fruit

Faites durer les fruits d'été !

PLUS DE 100 RECETTES

5, 10 ou 15 minutes pour cuisiner ?

VOS RECETTES SUPER FACILES ET EXPRESS !

SUISSE 7,40 FS • BELGIQUE 4,40 € • DOM 4,50 €

M 03063 - 7 - F: 3,90 € - RD

NOTRE CADEAU

Des stickers pour annoter tous vos coups de cœur

Les Fromages de Suisse, révélateurs de sensations !

Le goût de l'authentique

SUISSE GARANTIE

Toute la passion des maîtres-fromagers, l'air pur des montagnes et… les vaches suisses rendent Les Fromages de Suisse incontournables sur vos plateaux. Leurs saveurs généreuses, leurs goûts inimitables, et la richesse de leurs arômes en font les délicieux partenaires de votre gourmandise et de votre génie en cuisine.

EMMENTALER SWITZERLAND
L'original suisse

LE GRUYÈRE® SWITZERLAND AOC

Appenzeller SWITZERLAND

ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018 • Crédit photo : Matthieu Cellard

Retrouvez + de 200 recettes sur le site www.fromagesdesuisse.com ou en flashant ici

Rejoignez-nous sur notre page Facebook

SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.com

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.

www.mangerbouger.fr

Pour adoucir la rentrée, nous vous avons concocté un numéro toujours plus GOURMAND. Affûtez vos PAPILLES! Au menu...

Quoi de NEUF? Une petite pincée d'info, juste comme il faut. Et aussi... Ce qui a changé en cuisine depuis vos parents.

SOS Marmiton: une QUESTION? Deux réponses.

Un billet, oui, mais de BONNE humeur!

On aime les faire durer... BRUNCHS et PETITS DÉJEUNERS.

Confitures, compotes et pâtes de fruits: faites durer les FRUITS D'ÉTÉ!

Tout, tout, tout, vous saurez TOUT SUR LES ÉPICES, LES LAITS VÉGÉTAUX.

60 recettes pour cuisiner VITE VITE VITE, mais hyper bon quand même, hein, faut pas pousser!

Invité d'honneur de ce numéro, Nicolas Guillard relève notre défi.

Zoom sur la cuisine de Bruxelles. Parce que les Français croient la connaître!

Pratique: les restes, vous ne chercherez plus à vous en débarrasser.

DEMAIN dans ma cuisine, qu'y aura-t-il? (à part moi, bien sûr).

édito

Voir le menu détaillé page suivante

Et surtout, FAITES-VOUS PLAISIR!

par Christophe Duhamel

Marmiton

sommaire

6 **Portefolio.**
Les prunes, elles ne comptent pas pour des…

18 **Actus :** génération Marmiton

20 **De vous à nous :** le petit monde de Marmiton.org

22 **Billet d'humeur :** pasta e basta !

24 **SOS Marmiton,** vos questions, nos réponses

26 **Le yaourt,** un petit pot qui sait tout faire !

28 **La tendance** du moment

32 **Tout tout tout sur…**
Les épices, un melting-pot irremplaçable

48 **À l'heure du goûter,** les confitures s'étalent

56 **Dossier : le p'tit déj,**
ou comment ne plus jamais le sauter…

75 **Le chef marmitonne :** un must de Marmiton.org
sublimé par le chef Nicolas Guillard

78 **60 recettes rapides et faciles…**
… En 5 minutes (page 85)
… En 10 minutes (page 95)
… En 15 minutes (page 109)

128 **Vu ailleurs,** Bruxelles capitale de la gastronomie

138 **Demain dans ma cuisine…** Les multicuiseurs

140 **Pratique :** des restes pas en reste !

142 Les recettes du portefolio

144 Index des recettes

146 Dans les coulisses des
vacances de l'équipe Marmiton

Ce numéro comporte un encart abonnement jeté et un encart étiquettes broché.

Crédits photos
Couverture : sarsmis/Fotolia. P3 : jlcst/Fotolia. P6-7 : JackJelly/iStockphoto. P8 : iStockphoto/Thinkstock, Bureau national Interprofessionnel du Pruneau, Sudres/Sucré Salé. P9 : topdeq/Fotolia. P10 : dream79/Fotolia. P11 : Pit/Poisson D'avril/Sucré Salé, Philophoto/Viktor/Fotolia. P12 : Da Costa/Sucré Salé. P13 : Vaillant/Sucré Salé. P14 : Radvaner/Sucré Salé. P15 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P16 : Amiel/Radvaner/Leser/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P18 : complot/Fotolia. P20 : iStockphoto/Thinkstock. P22 : Ivan Mateev/iStockphoto. P24 : George Doyle/Stockbyte/Thinkstock. P26 : Hemera/iStockphoto/Thinkstock, midosemsem/Fotolia. P32-33 : Garcia/Sucré Salé. P34-35 : Sea Wave/Fotolia. P36-37 : Studio/Sucré Salé. P38 : Sea Wave/Fotolia, Ryman/Sucré Salé. P40 : Ricou/Radvaner/Sucré Salé, Barbara Pheby/Fotolia. P41 : Swalens/Bagros/Radvaner/Sucré Salé, Barbara Pheby/Fotolia. P42 : Studio/Radvaner/Sucré Salé, Barbara Pheby/Fotolia. P46-47 : Lawton/Viel/Leser/Sucré Salé. P48-49 : illustrations Ziga Rajic. P50 : Fleurent/Leser/Studio/Sucré Salé, FOOD-micro/Fotolia. P52 : Ruchaud/Sucré Salé, sarsmis/FOOD-pictures/matka_wariatka/Fotolia, illustrations : Ziga Rajic. P54 : Manina Hatzimichali. P56 : Derennes/Amiel/Sucré Salé, jennybennheden/mbt_studio/Ariwasabi/Fotolia. P57 : victoriap./jennybennheden/Fotolia, Radvaner/Sucré Salé, Digital Vision./iStockphoto/Thinkstock. P58 : Derennes/Ricou/Sucré Salé. P59 : Nikouline/Sucré Salé. P60 : Ricou/Nikouline/Sucré Salé. P62 : Amiel/Sucré Salé. P63 : Marmiton, Subiros/Swalens/Sucré Salé. P65 : Roche/Sucré Salé. P66 : Thys/Supperdelux./Food & Drink/Radvaner/Court/Sucré Salé. P68 : Radvaner/Amiel/Sucré Salé. P69 : Bono/Sucré Salé. P70 : Manina Hatzimichali. P72 : Radvaner/Sucré Salé. P75-77 : Romain Benoit. P78-79 : Faccioli/Fénot/Radvaner/Paquin/Sucré Salé. P80-81 : photocrew/sarsmis/Fotolia. P82 : Richard Villalon/Fotolia. P83 : iStockphoto/Hemera/Thinkstock. P84 : Hemera/Thinkstock. P86 : Radvaner/Sucré Salé. P87 : Manina Hatzimichali, Poisson d'Avril/Sucré Salé. P88 : Fondacci/Markezana/Langot/Sucré Salé. P89 : Manina Hatzimichali. P90 : Lawton/Nurra/Sucré Salé. P91-92 : Radvaner/Sucré Salé. P93 : Caillaut/Amiel/Sucré Salé. P94 : Radvaner/Abd/Sucré Salé. P96 : Faccioli/Sucré Salé. P97 : Sudres/Poisson D'avril/Sucré Salé. P98 : Marmiton, Bono/Sucré Salé. P99 : Studio/Duca/Sucré Salé. P100-101 : Manina Hatzimichali. P102 : Court/Sucré Salé. P103 : Manina Hatzimichali, Mallet/Sucré Salé. P104 : Caillaut/Bilic/Sucré Salé. P105 : Manina Hatzimichali. P106 : Lawton/Sucré Salé. P107 : Mallet/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P108 : Subiros/Sucré Salé. P110 : Hall/Sucré Salé. P111 : Manina Hatzimichali. P112 : Poisson D'avril/Lawton/Sucré Salé. P113 : Lawton/Sucré Salé. P114 : Fénot/Sucré Salé. P115 : Carnet/Sucré Salé. P116 : Duca/Sucré Salé. P117 : Roche/Sucré Salé. P118 : Guedes/Sucré Salé. P119 : Caste/Veigas/Sucré Salé. P120 : Manina Hatzimichali. P121 : Leduc/Hall/Sucré Salé. P122 : Paquin/Sucré Salé. P123 : Faccioli/Fondacci/Markezana/Sucré Salé. P124 : Duca/Leduc/Sucré Salé. P125 : Viel/Nurra/Sucré Salé. P126 : Guedes/Sucré Salé. P127 : Radvaner/Sucré Salé. P128-129, 130, 134 : Eric Danhier/www.visitbrussels.be. P131 : Jon Martin/www.visitbrussels.be, Amiel/Leser/Sucré Salé. P132 : Friterie Belge EURL SERKEN. P133 : Henri Conodul/Iconotec/Photononstop, Eric Danhier/Boulangerie Charli/www.visitbrussels.be. P135 : Chauvin/Sucré Salé. P136 : Soudres/Thys/Supperdelux/Amiel/Leser/Sucré Salé. P137 : Mario, Olivier van de Kerchove/www.visitbrussels.be. P140 : FOOD-pictures/Fotolia. P146 : white/Fotolia.

Paris ➡ Avignon en 20 minutes

avec le Champignon de Paris

MRM Worldwide

Aujourd'hui avec le CHAMPIGNON DE PARIS : la tarte provençale.

Quelques minutes suffisent pour préparer chaque jour une nouvelle recette avec le Champignon de Paris. Qu'il soit frais, surgelé ou en conserve, qu'il soit cuit, cru, chaud ou froid, il se prête aux recettes les plus savoureuses. Le plus simplement du monde, le Champignon de Paris s'invite à votre table pour varier les plaisirs.

Le CHAMPIGNON DE PARIS. Le légume qui a tout bon.

Retrouvez toutes les idées recettes sur www.champignonidee.fr

LE CHAMPIGNON PARTICIPE AUX 5 Fruits & Légumes par jour

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE.

ANICC ASSOCIATION NATIONALE INTERPROFESSIONNELLE DU CHAMPIGNON DE COUCHE

FranceAgriMer

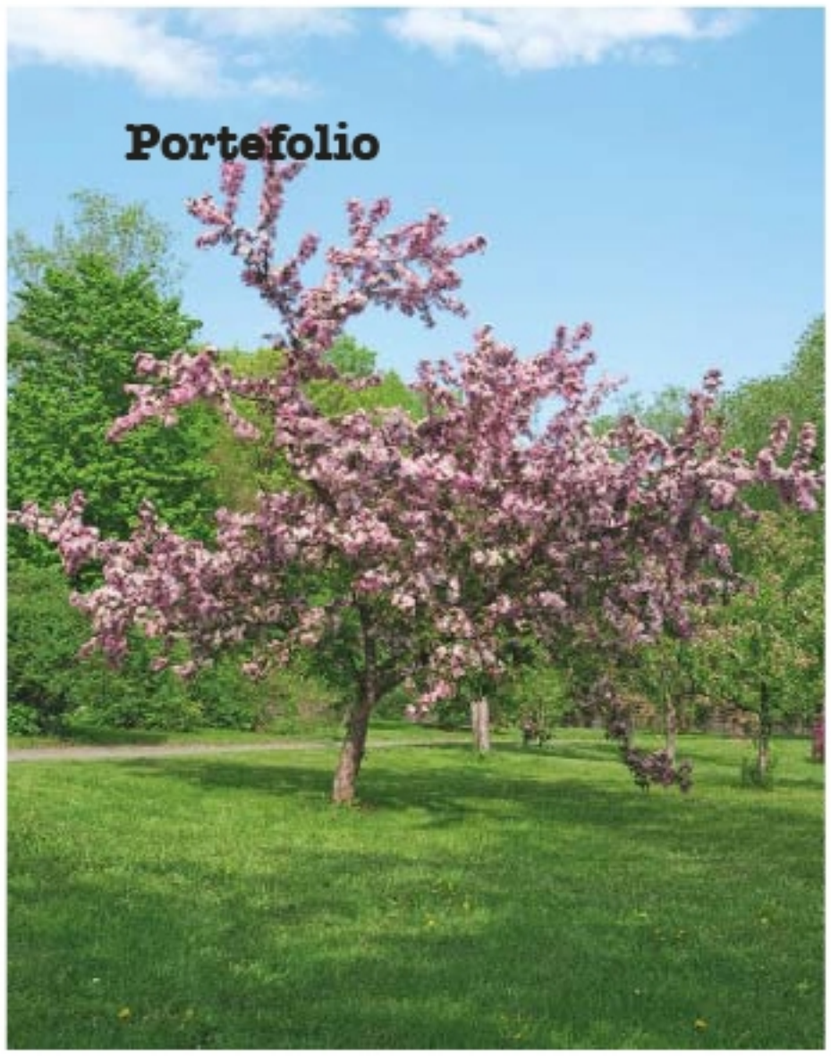
Conservées à l'air libre, les prunes atteignent leur maturité en quelques jours. Au moment de leur achat, il faut se méfier des chairs trop fermes qui ne donneront jamais leur meilleur.

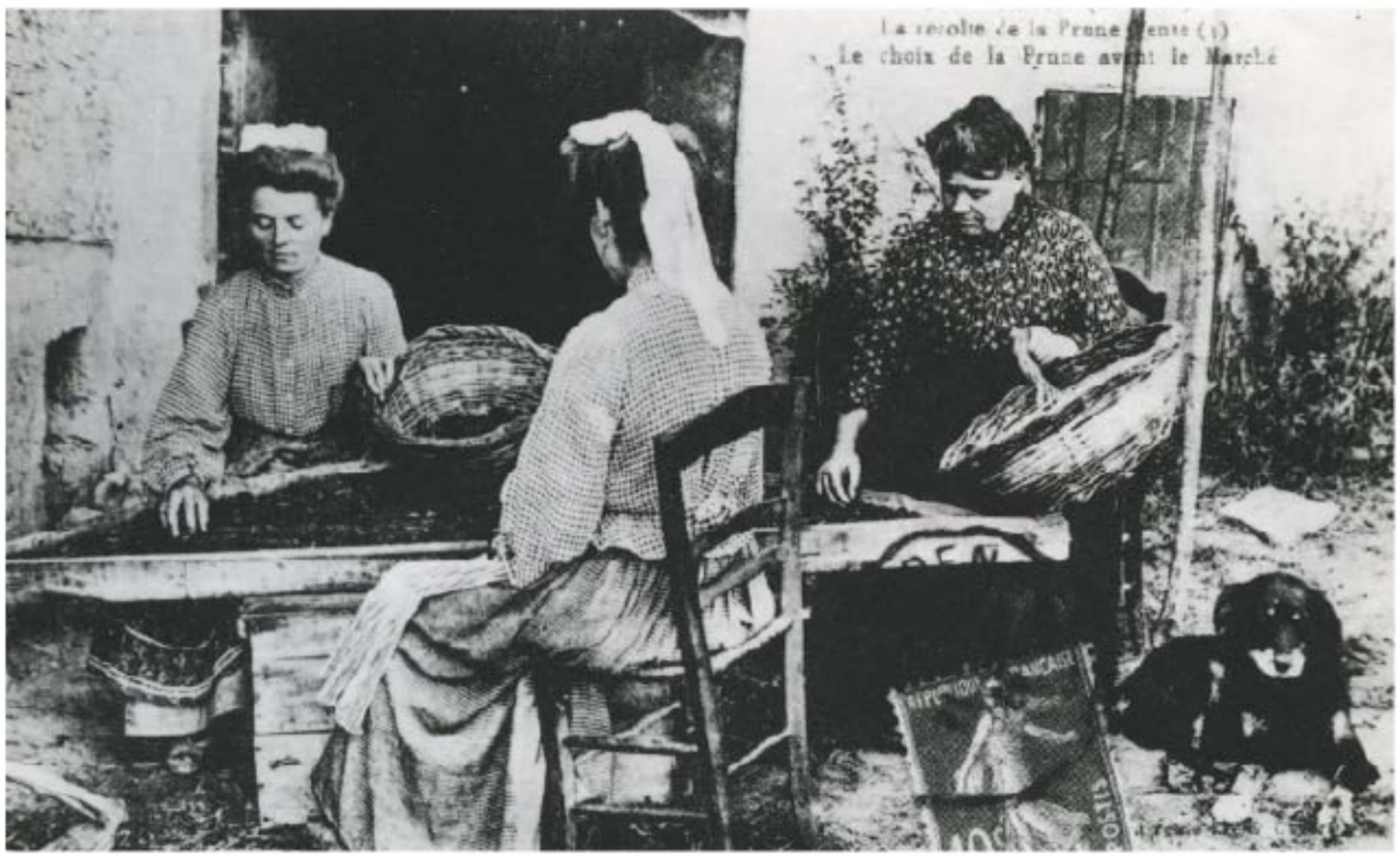
Quetsches, reines-claudes, mirabelles

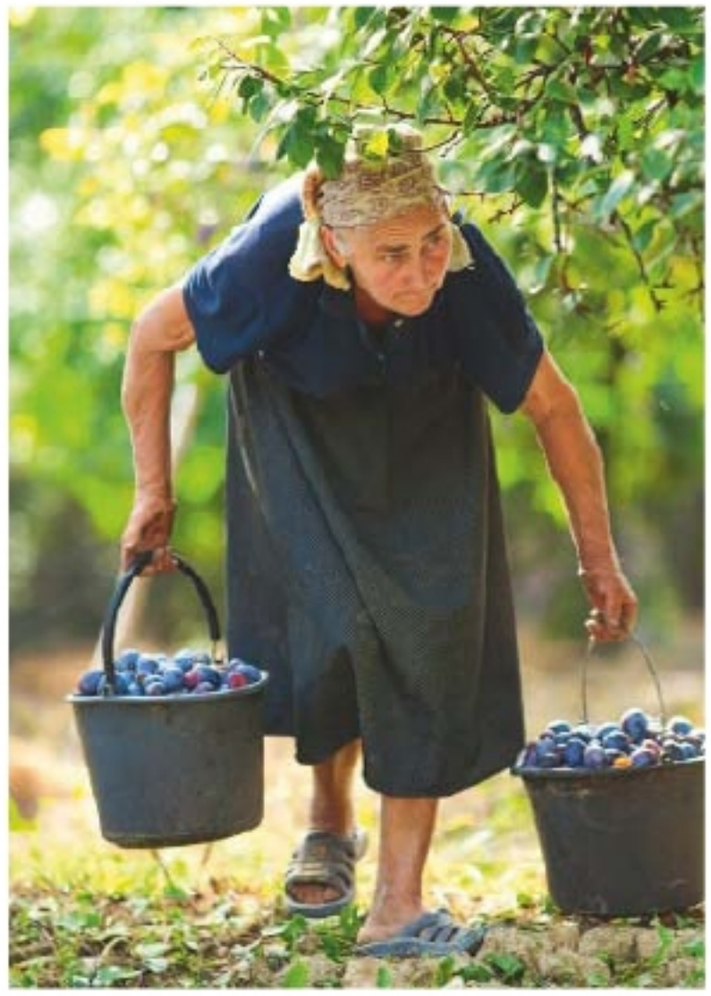
Elles ne comptent pas pour des... prunes !

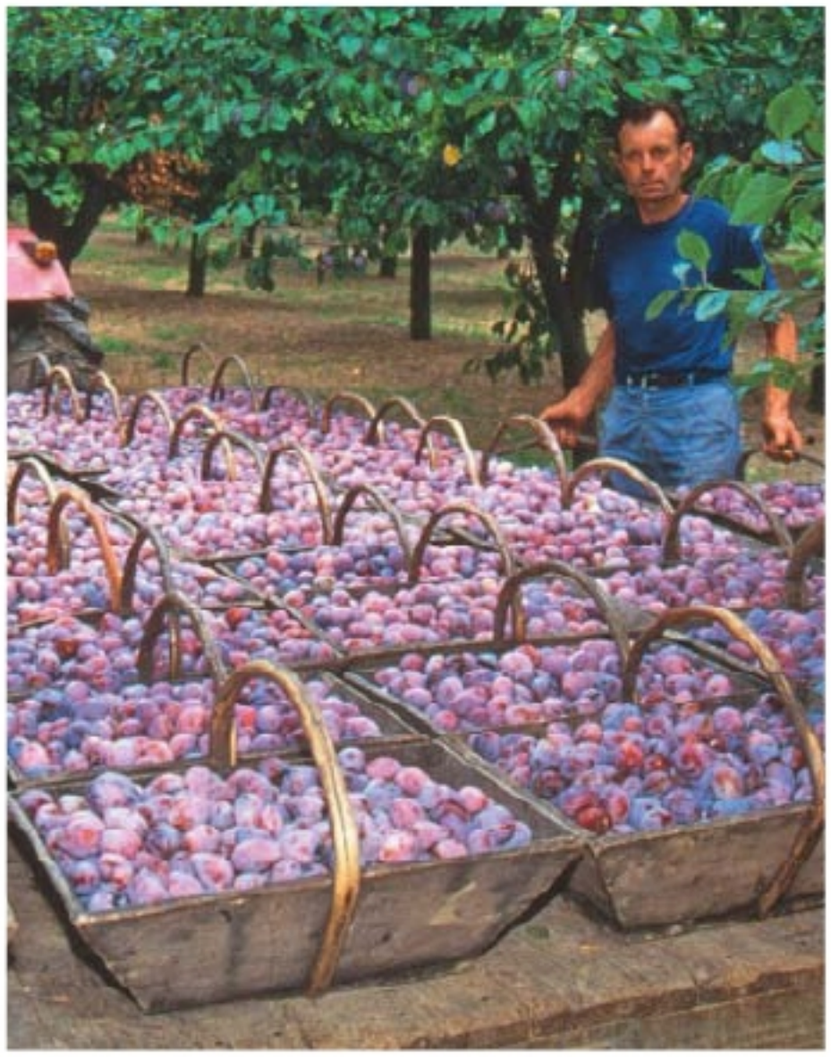
Lio a mis ce refrain dans toutes les têtes et pour cause : les prunes valent le détour. On en recense 400 variétés, mais l'Hexagone fait la part belle à la reine-claude, la mirabelle et la quetsches. Juteuses, quand elles sont bien choisies, de couleurs chatoyantes et prêtes à combler toutes les envies, les prunes supportent autant la congélation que la cuisson… Pour se rendre indispensables toute l'année.

Par Julien Trubert









La culture des pruniers ne date pas d'hier. Il suffit de se pencher sur la langue française pour s'en rendre compte. Le mot « prune » est ainsi officiellement né en… 1265 ! Mais les Grecs et les Romains consommaient depuis belle lurette le pruneau, cette prune séchée qui représentait la gourmandise des riches par excellence. Plus courant aujourd'hui, l'ami venu d'Agen se fourre ou s'enrobe de chocolat et d'autres saveurs qui donnent le sourire. La récolte des prunes s'étale de juillet à la fin du mois d'août, voire jusqu'à la mi-octobre pour quelques variétés, comme la mirabelle dite « tardive » ou la quetsche. Les petits producteurs secouent les arbres, ainsi que le prescrit la tradition, afin d'en faire tomber les fruits les plus mûrs, tandis que les grandes exploitations tendent des filets pour amortir la chute des belles prunes.

Mais quelle est donc cette pellicule poudreuse qui voile la couleur du fruit ? La pruine : une substance composée de cire qui protège le fruit des agressions extérieures. Au lieu de s'en méfier, mieux vaut rechercher cette couche blanche qui constitue un gage de qualité. Le Sud-Ouest et l'Est sont les deux régions phares pour la culture de la prune.

C'est la prune d'Ente que l'on choisit généralement pour les confitures. Celle-ci donne vie au fameux pruneau et assure un goût sucré sympathique. Vous préférez plutôt la compote ? Aucun problème : la prune se cuisine sous toutes les formes !

Confiture de prune

LA PRUNE dans tous ses états

1. La quetsche : On la dit rapportée de Syrie durant les croisades. Sa belle couleur pourpre appelle sorbets et desserts audacieux, comme le tiramisu. Des knödels (sortes de quenelles venues d'Autriche) fourrés à la quetsche annoncent une alliance sucrée-salée réussie !

2. La mirabelle : 80 % de la production mondiale de mirabelles vient de Lorraine et du nord de l'Alsace. Clafoutis, crumble, far… les spécialités sucrées mettent en valeur le fruit qui apprécie d'être cuit. Son goût légèrement acidulé convient aussi aux plats salés (terrine, viande au four…).

3. La reine-claude : Variété la plus produite en France (29 % de la récolte annuelle), elle doit son nom à la femme de François Ier, qui raffolait de ce fruit. Elle se déguste crue, et les gourmands l'aiment en dessert pour son calibre imposant (jusqu'à 40 g pour celle de Bavay).

4. Le pruneau d'Agen : Presqu'une journée de séchage au four et voilà la prune d'Ente transformée en pruneau. Antioxydant, bourré de fer et de vitamines, riche en fibres, pauvre en lipides, cet atout santé aime autant la pintade, les desserts qu'être consommé tel quel.

Du jus de pomme, du citron, du sucre… et des prunes, les pâtes de fruit de mirabelle, de reine-claude et de quetsche se réalisent aisément. La peau ne se retire pas, le moulin à légumes la broyant avant que l'écumoire l'élimine entièrement.

Pâtes de fruit de mirabelle, de reine-claude, de quetsche

Eau-de-vie de mirabelle

« Une petite gnôle ? »
L'eau-de-vie de prune s'invite
en fin de repas depuis
le Moyen Âge. La petite-bleue,
la grisotte et la mirabelle sont
en tête du peloton des prunes
les plus recommandées
pour la confectionner.

La sélection de la rédaction

Les recettes aux prunes

Bouchées de pruneau au bacon

Tarte aux prunes

Gaspacho de prune
à la portugaise

Tajine de canard
aux pruneaux

Salade tiède de reine-claude
et mirabelle au pain d'épices

Filet mignon de porc
farci aux quetsches

Retrouvez ces six recettes
en pages 142 et 143.

Nouveau
BRUT DE CHIPS
CROQUEZ INTENSE.

INTERSNACK FRANCE SAS – 412 581 878 RCS Soissons – 02290 MONTIGNY LENGRAIN AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT

Vico

Le secret de Brut de Chips et de son croquant intense ?

Des pommes de terre de qualité, soigneusement sélectionnées puis coupées en tranches épaisses avec leur peau et dorées lentement « façon chaudron » dans une huile 100% tournesol.
Brut de Chips, c'est aussi 3 saveurs 100% gourmandes et naturelles.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Génération MARMITON

On vous a demandé ce qui avait changé entre votre vision de la cuisine et celle de vos parents. Les évolutions sont nettes… et encourageantes ! Tout n'était pas forcément mieux avant. Par Christophe Duhamel

Commençons par ce qui fait débat : produits plus frais, plus sains, plus authentiques qu'avant ? Les avis sont partagés. En fait, tout dépend où on place ce fameux « avant ». Si, dans les années 30, les produits étaient plus naturels en l'absence d'engrais chimiques ou d'additifs, les années 70 et 80 ont été plus prolifiques en la matière. Aujourd'hui, on peut manger le pire comme le meilleur. Bref, ce n'est ni mieux ni moins bien qu'avant, tout dépend de nos choix en termes de production des aliments.

Moins de beurre

Un truc sur lequel on est tous d'accord : nos parents, qu'est-ce qu'ils cuisinaient gras ! Maintenant, on fait attention à éviter la surcharge en beurre. De l'huile de première qualité, tout plein d'oméga 3, mais aussi une p'tite tartine de beurre de temps en temps, hein, on ne va pas s'en priver non plus !

Plus… d'art !

Faire beau autant que bon, éblouir les convives, ça aussi c'est nouveau ! Verrines, assiettes bien présentées, petite touche de crème fouettée, virgule d'épices sur le bord du plat… Ça change de l'argenterie et du gros plat de porcelaine pour le bœuf bourguignon. D'autant plus qu'ils reviennent en force, les plats mijotés de nos grands-mères, mais avec une touche de modernité !

Robot pour être vrai

Là où les progrès sont plus que visibles ? Chez les ustensiles. Robot cuiseur, frigo intelligent, four qui parle, micro-ondes, épluche-tomate (si, si, ça a changé ma vie !)… La technologie a modifié notre façon de cuisiner. Mais, gardons la tête froide : qui, parmi vous, n'a pas rêvé de posséder un piano de cuisine ? Oui, le gros truc qui a l'air de venir tout droit des années 50. C'est cher, c'est encombrant, mais on n'a pas trouvé mieux pour cuisiner pour 50 personnes. Consolez-vous, on ne reçoit pas tous les jours autant de monde. Et puis l'induction, c'est quand même super pratique.

Voyage, voyage

Mais la chose qui a le plus changé, à la quasi unanimité, c'est la variété ! Aujourd'hui, on jongle avec les épices, on surfe sur les cuisines du monde, on innove chaque jour à coups d'ingrédients exotiques, de légumes oubliés, de techniques venues du bout du monde… Les tables où le lundi, c'est ravioli, le mardi aïoli et le mercredi macaroni, c'est fini ! Vraiment ? Allez, on ne me la fait pas. Les habitudes ont la vie dure ! Vous pouvez avouer que l'innovation, c'est au mieux une fois par semaine. Mais si vous me dites que le poulet au curry, le tiramisu, le chili con carne et autres ceviches, tajines ou rouleaux de printemps ont une place de choix dans vos menus, là, je vous crois sur parole.
Disons que maintenant le lundi, c'est sushi, le mardi tzatziki et le mercredi involtini.

Mais aussi…

- On y passe moins de temps (merci les oignons tout prêts surgelés et autres aides culinaires).
- Le poisson cru est notre ami (la chaîne du froid aussi).

La cuisine à la télé, avant, c'était Maïté. J'aimais bien, mais j'avoue que je préfère cuisiner avec Julie Andrieu (comment ça, c'est parce que je suis un homme ? Oui, bon, ok…)

- Les hommes cuisinent plus qu'avant (il était temps). S'il y a un lien avec le point précédent ? Euh… pas impossible ! Mais si on raisonne comme ça, est-ce que les femmes cuisinent plus depuis qu'il y a Cyril Lignac, hmmm ?

Être utile à

C'est l'aider à rester

pour son déménagement en lui proposant un seul fournisseur et une seule pour son électricité et son gaz naturel

FRAIS DE MISE EN SERVICE **OFFERTS**(1)

Avec GDF SUEZ DolceVita, simplifiez vos démarches d'accès à l'électricité(2) et au gaz naturel pour votre nouveau logement avec un numéro de téléphone et un site Internet dédiés au déménagement.

electricitegazexpress.fr - Disponible également en **version mobile**

N° Vert : **0800 008 173** (appel gratuit depuis un poste fixe).

GDF SUEZ DolceVita

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

Être utile aux Hommes

(1) Du 1er au 30 septembre 2012, pour toute première souscription, consécutive à un emménagement, de contrats gaz naturel et/ou d'électricité. Offre limitée aux clients particuliers et, pour le gaz naturel, aux clients ayant une consommation de gaz naturel supérieure à 6 000 kWh par an. Remboursement à hauteur de 16,96 euros TTC pour le gaz naturel, de 25,85 euros TTC pour l'électricité. Pour le gaz naturel, les clients ont le choix entre le tarif réglementé et une offre de marché.
(2) En souscrivant à une offre à prix de marché, le client reste libre à tout moment de revenir au tarif réglementé pour son lieu de consommation s'il en fait la demande.

GDF SUEZ - SA au capital de 2 321 773 449 € - RCS Nanterre 542 107 651.

Le petit monde de Marmiton.org

Vos courriers, nos actus…
Cette page est aussi la vôtre !

N'hésitez pas à nous écrire, sur notre mur Facebook ou à Chef@marmiton.org pour partager avec nous toutes vos idées, remarques, envies, coups de cœur ou même coups de gueule…

VOUS NOUS DITES…

Michelle, nous dit…
Je recherche des recettes qui ne contiennent ni farine de blé, ni fromage, ni lait.

• Marmiton (le site) est votre ami. Utilisez notre « recherche avancée », qui vous permet d'exclure des ingrédients de votre recherche !

Catarina nous dit…
Mon vieux mixeur vient de me lâcher (paix à son âme). J'hésite à passer à la version « qui cuit » genre Thermomix ou Cooking Chef… Qu'en pensez-vous ?

• Question de budget avant tout… Les mixeurs-cuiseurs sont chers, mais ultra pratiques pour les crèmes, les soupes, les sauces, les compotes… mais aussi les petits pots, si vous avez un bébé. Petit plus : la maîtrise des températures de cuisson, pour ne pas perdre les vitamines des fruits et des légumes. Après, il n'est rien que vous ne puissiez faire avec un (bon) mixeur et une casserole !

Kindhra Wetwet nous dit…
Juste un petit message pour dire BRAVO pour la tenue de votre page Facebook ! J'adore les petites rubriques thématiques qui réunissent plusieurs recettes autour d'un thème (par exemple, celle des gaufres).

• Notre page Facebook (www.facebook.com/marmiton) se veut effectivement un complément de notre site, de nos applications et de notre magazine ! Nous l'utilisons pour diffuser chaque jour des idées de recettes, selon l'actu, la saison et l'humeur, mais aussi pour vous poser des questions existentielles, parler des choses qui nous plaisent, nous choquent, nous donnent faim… Bref, la vie, quoi !

Vous aussi, utilisez notre page Facebook pour vous exprimer. À vous de jouer !

Casting de talents culinaires

Vous êtes fan de Marmiton ? Vous n'avez pas peur d'être sous les feux de la rampe ? D'affronter un autre internaute lors d'un petit challenge dans la cuisine Marmiton ?

Et pourquoi pas une petite visite chez vous ? Hmmm ? Êtes-vous prêt à accueillir notre caméra ? Ou préférez-vous rester tranquillement chez vous à regarder la cuisine des autres ? Allez… chiche ?

Dans les deux cas, CONTACTEZ-NOUS via un petit e-mail à video@marmiton.org

On mange avec les yeux…

Quand c'est beau, c'est encore meilleur ! Alors, si vous avez envie de régaler vos yeux, rendez-vous au Festival international de la photographie culinaire, du 26 octobre au 11 novembre 2012. Cette IVe édition mettra à l'honneur cet art gourmand autour du thème de l'œuf. Au programme : une compétition officielle de photographes professionnels français et étrangers, un parcours culturel et gourmand, des ateliers de photographie culinaire et une journée de rencontres et de débats.

En prime, le parrain de cette édition n'est autre que Pierre Gagnaire, grand chef étoilé, alors ne ratez pas l'occasion de vous en mettre plein la vue !

À ne pas manquer : Marmiton s'associe au festival et lance à cette occasion un grand concours photo (à partir de début septembre).

Pour plus d'infos, rendez-vous sur Marmiton.org et sur www.festivalphotoculinaire.com

MARMITON RESTOS

22 000 restaurants : c'est ce que vous pouvez retrouver via notre rubrique « restaurant » et notre application iPhone Marmiton Restos (gratuite). Alors plus d'excuses pour ne pas sortir !

Vous aimez les concours ?

Découvrez la tablette tactile CUISINIX et tentez votre chance ! Il y en a une à gagner par semaine, à partir du 10 septembre sur Marmiton.org

Nuits & Saveurs

1 nuit
+ 1 dîner ou déjeuner
+ 1 petit-déjeuner

à partir de
70€*

Réservez votre hôtel Accor et tentez de gagner 5 dîners concoctés par **Ruben Sarfati** et 50 livres dédicacés.

© GettyImages © 2012, M6 Editions

ACCORHOTELS.COM
Pour être sûr de ce que vous réservez quand vous réservez

* Voir conditions sur site

SOFITEL LUXURY HOTELS · pullman · GALLERY · GRAND MERCURE · NOVOTEL · Suite NOVOTEL · Mercure · adagio · ibis · ibis STYLES all seasons · ibis budget Etap · hotelF1 · motel 6

Billet d'humeur
par Christophe Duhamel

La pasta e basta

Ah, le snobisme de la « bonne » cuisson, qui déclenche un regard réprobateur, voire méprisant, du serveur à qui on a l'audace de demander sa viande bien cuite et non bleue, en sachant qu'elle arrivera de toute façon saignante. Que la viande soit meilleure ou non ainsi, je m'en fiche ! Si je veux ma viande crue, je prends un tartare. Alors, qu'on me laisse choisir ma cuisson tranquille, nom d'un hot-dog…

Mais plus près de nous, dans nos cuisines, il est une autre pratique qu'on pourrait qualifier de snob : la cuisson des pâtes al dente. La cuisson « à la dent », sous laquelle la pâte croque, peut choquer les adeptes de la bouillie ou de la colle, qui apprécient une cuisson longue dont le résultat rappelle les nourritures régressives et rassurantes des premiers stades de l'enfance (ah, les coquillettes au beurre !). Chacun son truc !

Mais ici s'arrête la comparaison, car si on conseille de cuire les pâtes al dente, ça n'est pas juste pour vous embêter.

Non seulement cette cuisson les rend beaucoup plus digestes, mais elle permet à la sauce d'adhérer parfaitement aux pâtes… et vous évite l'effet « soupe dans l'assiette », une fois le plat terminé. Plat qui n'aura pas autant de goût si la sauce reste en plan.

Mais allons plus loin ! Saviez-vous que toutes les pâtes ne sont pas forcément adaptées à toutes les sauces ? Bon, on finasse, d'accord, mais autant faire les choses bien. Voici quelques accords efficaces…

Les pâtes longues (spaghettis notamment) et en ruban (tagliatelles, fettuccinis, pappardelles) conviennent aux sauces ayant de la personnalité (à base de viande, de fromage), car la sauce va glisser plus facilement dessus : elle doit donc être assez épaisse ou crémeuse et avoir un goût plus prononcé, comme les sauces carbonara (lard et crème) ou arrabiata (tomate et piment).

Les pâtes courtes et creuses (rigatonis, pennes), en spirale (tortellinis) ou creuses (orechiettes ou cavatellis) conviennent bien aux sauces contenant des morceaux de légumes ou de viande, qui vont se loger dans les interstices pour constituer autant de pépites de saveur, comme les sauces bolognaise (tomate et bœuf) ou matriciana (tomate et pancetta ou lard)

Les pâtes les plus petites (coquillettes ou autres) doivent être servies avec des sauces fines avec peu de morceaux ou utilisées dans des soupes comme le minestrone.

Les crozets sont bien adaptés aux gratins fromagers, mais on peut également les préparer en risotto, avec de la viande ou des légumes hachés très finement.

Autre avantage : les pâtes cuites al dente ont un index glycémique plus faible, donc constituent des réserves d'énergie plus longues, bien adaptées au sport !

Et, surtout, n'oubliez pas la règle des 1/10/100 : 1 litre d'eau et 10 g de sel pour 100 g de pâtes, et pas d'huile dans l'eau de cuisson surtout ! En égouttant les pâtes, l'huile créerait une fine pellicule autour des pâtes, empêchant ainsi la sauce de s'y fixer… Ce qui serait dommage, non ?

Buon appetito !

Et si ce soir vous n'avez pas envie de cuisiner...

Le Vert Pistache
Cuisine méditerranéenne

marmiton restos

Des restaurants testés et approuvés par les marmitonautes.

www.marmiton.org/restos

Bientôt disponible sur iPhone

SOS Marmiton

Problème, souci, interrogation culino-gourmande ? Pas de panique, l'équipe Marmiton est là pour vous éclairer… ou pas ! Trêve de plaisanterie, on ne rigole pas ici, on répond à vos questions. Pour nous les poser, rendez-vous sur notre page **Facebook http://www.facebook.com/marmiton** ou écrivez-nous sur **chef@marmiton.org**. À chaque numéro, nous en sélectionnerons deux pour les décrypter à la sauce Marmiton. Alors, de quoi s'agit-il cette fois ?

C'est l'anniversaire de ma fille, qu'est-ce que je peux faire comme gâteau d'anniversaire ?

La question de CleCha

Claire : Rien de tel qu'un bon gros gâteau au chocolat ou qu'un gâteau au yaourt pour faire plaisir aux enfants. Une fois que vous avez la base, donnez-lui un côté festif. La clé ? La déco !

1/Le glaçage : nappez le gâteau de chocolat fondu avec de la crème. Vous pouvez ensuite décorer le glaçage de bonbons ou écrire dessus avec du chocolat blanc fondu. Vous pouvez aussi le couper en deux et le fourrer de chocolat avant (double effet !).

2/ Les formes : à partir de cakes rectangulaires, formez les chiffres de son âge. Vous pouvez aussi réaliser un petit train en découpant les cakes de façon à former des wagons. Faites des roues en biscuits, la cheminée avec une cigarette russe et les rails en Pailles d'Or. Glacez les gâteaux pour les décorer à votre guise et ajoutez dessus des ornements (personnages, dessins, copeaux de chocolat, texte…). On peut imaginer d'autres formes : château fort, bateau pirate, voiture… Regardez notre vidéo sur Marmiton : http://www.marmiton.org/gateauanniversaire

Christophe : Plutôt qu'un seul gâteau, vous pouvez proposer un assemblage de petits gâteaux pour constituer une forme (pyramide maya, animal, fusée…) ou une œuvre d'art, si vous alternez les couleurs.

D'une manière générale, pour un goûter d'anniversaire, si vous faites plusieurs gâteaux, évitez de servir des grosses parts… Mais découpez-les en plein de petites bouchées, qui permettront aux enfants de goûter à tout. D'ailleurs, ça marche aussi pour les grands !

Je n'ai plus d'idées, j'ai l'impression de cuisiner toujours la même chose. *Tacaille*

Claire : On ressent tous cette impression un jour où l'autre. Par manque de temps, on s'enferme dans la routine : on réalise les plats que l'on connaît et on achète toujours la même chose. Essayez d'établir les menus à l'avance, d'une semaine sur l'autre, et réalisez votre liste de course en fonction des recettes. Pour les choisir, misez sur les produits de saison, elles n'en seront que meilleures. Dans votre Marmiton magazine et sur le site, vous trouverez des recettes de saison, des plus classiques aux plus originales. Dernier conseil : abonnez-vous à la newsletter quotidienne pour recevoir chaque jour une idée de recette. http://www.marmiton.org/idee-du-jour

Christophe : Les habitudes ont la vie dure ! Il faut y aller progressivement. Une fois par semaine, dès lors que vous avez un peu de temps, tentez une nouvelle recette. Vous pouvez la choisir via les sélections ou les menus de saison présents sur notre site, ou encore – si vous êtes en famille – en faisant voter tout le monde. Autre astuce : dans un plat que vous faites souvent, changez une petite chose (servez une purée de potiron à la place de celle de pommes de terre, ajoutez des oignons ou des échalotes à la sauce, ajoutez une pincée de romarin ou de menthe sur les légumes…) ou modifiez la cuisson (une souris d'agneau ou un rôti que l'on cuit à feu doux pendant quatre ou cinq heures, ça change tout !).

marmiton inaugure sa cuisine avec Electrolux !

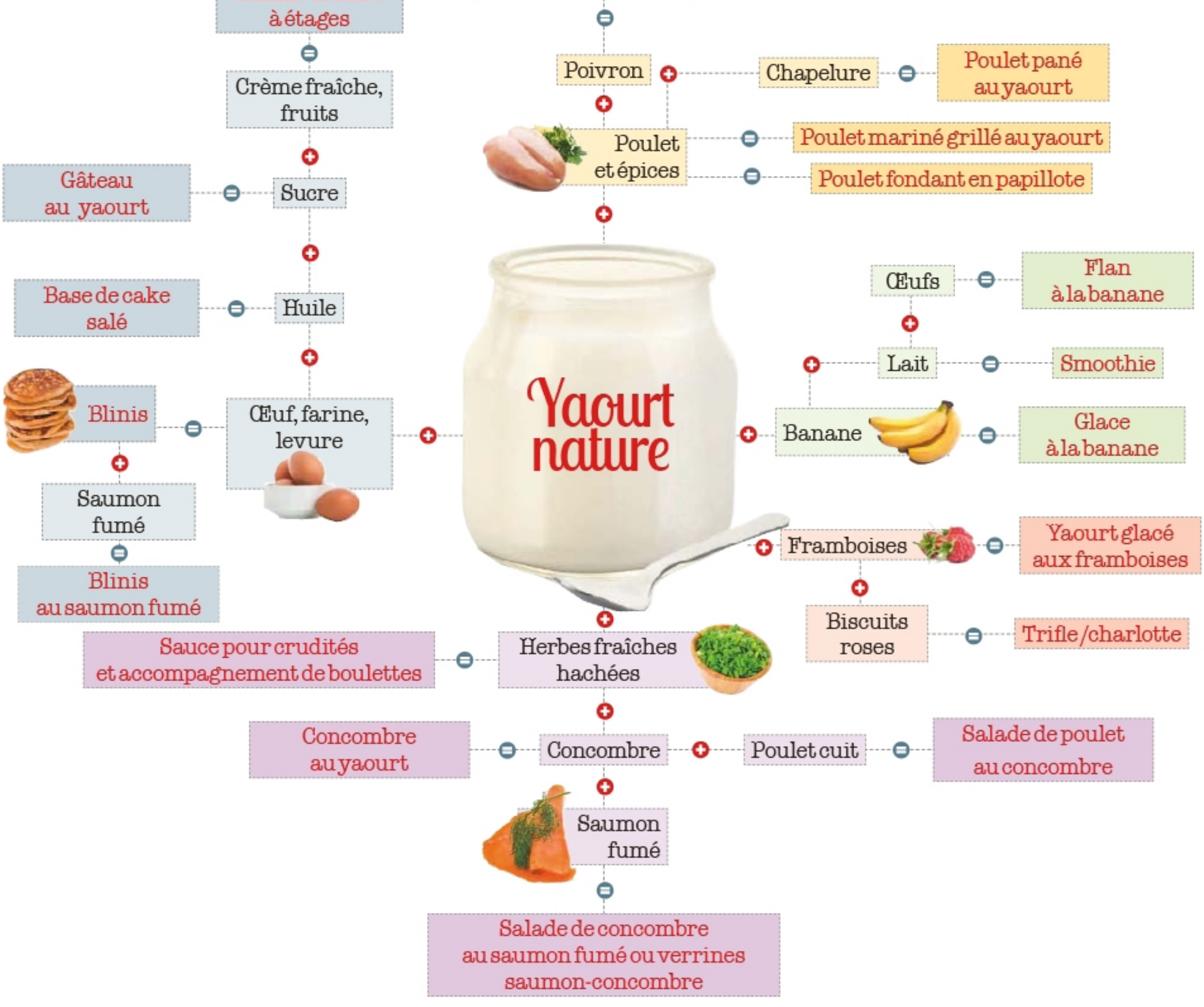
Venez participer à une soirée unique à Paris avec toute **l'équipe Marmiton pour l'inauguration de sa cuisine flambant neuve, équipée par Electrolux (de quoi faire des merveilles !).**

Inscrivez-vous sur www.marmiton.org/lacuisine

La cuisine Marmiton accueillera événements gourmands, tournages aux petits oignons et grands moments de plaisir pour les papilles. **Bientôt sur vos écrans !!!**

Bluffant, le yaourt !

Pas glamour le yaourt ? Détrompez-vous ! Laissez tomber la petite cuillère, cet illusionniste à plus d'un tour dans son pot. Si vous saviez tout ce qu'il vous cache, cela fait longtemps que vous l'auriez mis sur la liste de vos ingrédients préférés. Chez Marmiton, on a décidé de vous dire toute la vérité : avec le yaourt comme base, c'est tout un monde de délicieuses recettes qui s'ouvre à vous. Par Claire Debruille



Origine Guérande 100% garantie.

INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE

MILLÉNAIRE
Fleur de Sel de Guérande
Tradition
RÉCOLTÉE À LA MAIN
Le Guérandais
UNION COOPÉRATIVE DE PRODUCTEURS LES SALINES DE GUÉRANDE

PRODUIT EN BRETAGNE

Le Guérandais

La Fleur de sel de Guérande Le Guérandais est fière d'obtenir une **Indication Géographique Protégée.**
Ce signe de qualité vous garantit que cette fleur de sel est récoltée à Guérande et nulle part ailleurs,
et qu'elle bénéficie donc du savoir-faire millénaire des paludiers guérandais.

Le Guérandais
RÉCOLTÉ À LA MAIN

Retrouvez nos recettes sur www.leguerandais.fr

EURO RSCG 360 - SCA Salines de Guérande - D 348 241 315 RCS Saint-Nazaire - Crédit photos : Steven Camus, Agentic & Numéric Mai 2012

Ça ne sert à rien, mais on aime bien
End, Save, Esc… Ces bouchons, tout droit sortis d'un clavier d'ordinateur, relookent votre bouteille de vin. À offrir à un geek épicurien. **Bouchons Caps Lock, 7,90 € sur www.myidbox.com**

Vin… et cætera

Si votre culture en vin n'est pas toujours à la hauteur, il vous reste l'apprentissage du service et des bonnes manières. Pour profiter d'une bonne bouteille, Marmiton vous a déniché 12 accessoires design et utiles à la fois. Bonne pioche.
Par Alexis Chenu.

À consommer tranquillement…
C'est la solution pratique pour sauver une bouteille déjà ouverte. En acier inoxydable, cette pompe à vide au joli design aspire l'air à l'intérieur de la bouteille et empêche ainsi le vin de s'oxyder. Votre doux breuvage peut alors se déguster tout au long de la semaine. **Pompe Vino, 39,90€, WMF. Tél. 01 49 80 80 10.**

Drôle de design Imaginée par l'agence de design australienne The Creative Method, cette bouteille de vin, baptisée Byo, a été conçue à partir de photos mélangeant les parties du visage de tous les salariés de la société, et distribuée en série limitée à tous ses clients. Créativité, humour et bon sens. On respecte. **www.thecreativemethod.com**

On a testé le sac cubi
Pratique, et joli, le baggy Winecoat vous glamourise un pique-nique en deux temps trois mouvements. Conçu pour accueillir un Bag-in-Box de 3 l et doté d'une ouverture pour faire passer le robinet, le sac dispose d'assez de place pour une poche à glaçons. Hyper confort avec sa poignée en caoutchouc et son fond stable. On valide. **Baggy Winecoat, 59,95€, Menu sur www.madeindesign.com**

Dressage Si les buttappœnophiles, les collectionneurs de bouchons de vin, y voient un écrin rêvé pour leurs trésors, ce présentoir est aussi une bonne idée de dressage et d'égard envers une bonne bouteille. **Présentoir bouchon, par Milton Glaser, 20€, Alessi. www.alessi.com**

Serviteur particulier
Voici l'astuce qui pourrait plaire à Nadine de Rotschild, et à celles et ceux qui prêchent le savoir-vivre à table. Très chic, ce verseur aérateur reprend les thèmes figuratifs de la toile de Jouy et évite à vos nappes de voir rouge. **Pochette de 5 verseurs, édition spéciale toile de Jouy, 8,50€, L'Atelier du vin. www.atelierduvin.com**

2 en 1 Look sexy pour cette carafe en verre soufflé à la bouche. Placée sur l'ouverture, la boule en cristal devient bouchon dans une utilisation en carafe ; nichée en dessous, elle la transforme en vase. Les petites surfaces l'adorent déjà. **Carafe ou vase Barbara, par Jobs, Nina, 88€ sur www.design-ikonik.com**

La bonne idée Le problème avec les carafes à décanter, c'est leur nettoyage. Après avoir rempli le fond de votre carafe d'eau chaude, versez le contenu de la fiole en plastique (des billes en acier inoxydable), puis effectuez un léger mouvement de rotation. Par frottement, les billes éliminent les dépôts de tannin ou les traces de calcaire. **Bilbo, 10€, Peugeot. Tél. 0 810 122 338.**

Le look qui tue Carrosserie de rêve pour ce tire-bouchon réalisé en métal injecté et chromé, dont la forme « rend hommage au sol des graves de Bordeaux, aux galets polis par les millénaires sur lesquels les vignes de cette région sont élevées ». On en serait presque ému… Pour faire court, un bel accessoire de table pour se sentir, au moins une minute, l'âme d'un sommelier. **L'Artiste 125 €. L'Atelier du vin. www.atelierduvin.com**

Il fallait y penser Dotée d'un dispositif d'oxygénation breveté, cette carafe de la marque danoise Menu décante votre vin en deux minutes. Le principe : le vin tourbillonne en descendant dans le col puis coule le long des parois de la carafe, avant d'en atteindre le large fond. Le vin peut alors être servi en carafe ou reversé dans sa bouteille, en retournant l'ensemble. **Carafe Norm Wine Breather, 56,90€, Menu sur www.comptoir-droguerie.fr**

Gadget à adopter
Reprenant la forme d'un verre à vin, ce coffret est composé d'un tire-bouchon, d'un col à bouteille (stop-gouttes) et d'un bec verseur. On se prendrait presque pour James Bond. **Set à vin Verre à pied, 27,95 € sur www.oopshome.com**

La touche d'humour
Designer israélien, Ori Niv décline les objets de déco en imaginant les situations les plus drôles. Ce serviteur à vin « sauve qui peut » décontracte n'importe quel dîner un peu coincé. **Serviteur à vin, Wine for your life, environ 30 €, Artori Design. www.artori.co.il**

Ceci est un ovni Les designers anglais de la marque Joseph Joseph savent se creuser la tête. À la fois planche à découper et égouttoir intégré, cet ustensile facilite la vie. Et son design est vraiment sympa.
Rinse & Chop, Joseph Joseph, 20€ (points de vente : 05 56 42 11 93).

2 en 1

Ustensiles multifonctions...

Les meilleurs **gadgets** en cuisine

Vous manquez de sens pratique en cuisine ? Pour combler vos lacunes, les marques spécialisées développent aujourd'hui des ustensiles de plus en plus perfectionnés, capables de remplir plusieurs tâches à la fois. Sélection des 11 produits les plus inventifs pour cuisiner malin.

La boîte magique
Cet objet n'a pas été conçu pour la seule présentation du pain. Sous ses allures de boîte à onglets de menuisier, vous coupez le pain en tranches régulières, grâce aux encoches prédécoupées. Beau et astucieux.
Boîte à pain Easy Cut, par Frédéric Ruyant, 49 € (liste des revendeurs sur www.enostudio.net).

Il fallait y penser
À la fois cuillère, pour touiller la marmite, et crayon de cuisine, pour raturer, annoter, corriger vos recettes, le Kitchen pencil est l'invention la plus simple, mais sûrement la plus intelligente du moment !
Kitchen Pencil par Sébastien Bergne, Eno Studio, 13,90 € (www.decoclico.fr)

Spatule Mc Gyver
L'idée est simple, encore fallait-il y penser. Cette spatule, composée à 95 % de matériaux recyclés, accueille une pince à aliments, fixée le long de son manche, histoire de servir viandes et légumes avec le même ustensile.
Enjoy 2 en 1, Tefal, 3,99 € (en GMS).

4 en 1 À la fois cuillère, fourchette, couteau, testeur à spaghettis (via l'encoche située juste à côté de la fourchette), cet ustensile sait tout faire. **Chef Spoon, WMF, 15,90 € (points de vente : 01 44 74 18 81).**

Le chandelier tire-bouchon Dînez aux chandelles avec ce tire-bouchon en hêtre massif, qui sert également de chandelier. Eh oui ! pratique peut rimer avec romantique. **Maison chandelier, Atypyk, 21 € (www.atypyk-e-shop.com).**

Beau duo On adore le design de ce moulin en acier inoxydable, capable de broyer sel et poivre séparément, grâce à deux mécanismes de meulage. **Moulin 2 en 1, WMF, 37,90 € (points de vente : 01 44 74 18 81).**

L'indispensable râpe À l'intérieur d'un boîtier au design racé, trois râpes s'offrent au choix. Deux en acier inoxydable servent à râper les textures dures et délicates. La troisième, en polyamide, s'utilise pour réduire l'ail ou le gingembre en purée. Bonus : râpes et boîtier se démontent pour s'adapter également aux gauchers. **Multirâpes Lékué, 34,90 € (www.lekue.fr).**

Gain de place Tournez d'un quart de tour pour déployer le fouet et monter les blancs en neige, tournez à nouveau et utilisez le fouet plat, idéal pour les sauces et pour racler les casseroles. En silicone, existe en vert ou blanc. **Twist, design by Joseph Joseph, 15 €, (points de vente : 05 56 42 11 93).**

Astucieux couverts-baguettes Joli design pour ces couverts s'emboîtant pour se transformer en baguettes. Un 2 en 1 plutôt bien pensé, avec bandeau de couleur en caoutchouc assurant une prise en main facile, et couteau à la lame dentelée, plus fonctionnel qu'un couvert en plastique classique. Testé et validé. **Twin One, Lékué, 9,95 € (www.lekue.fr).**

Révolutionnaire Fini éclaboussures et casse-tête interminables pour sortir les glaçons de leur bac. Avec la Ice Box, vous réalisez vos glaçons, et les conservez dans un même récipient. Bac et seau à glaçons à la fois, une révolution pour vos apéros. **Ice Box, Lékué, 35 €, (www.lekue.fr).**

Sans elles, la cuisine serait bien fade ! Parmi la centaine de variétés qu'offre la nature, la rédaction a sélectionné les dix épices incontournables à conserver précieusement dans votre placard.

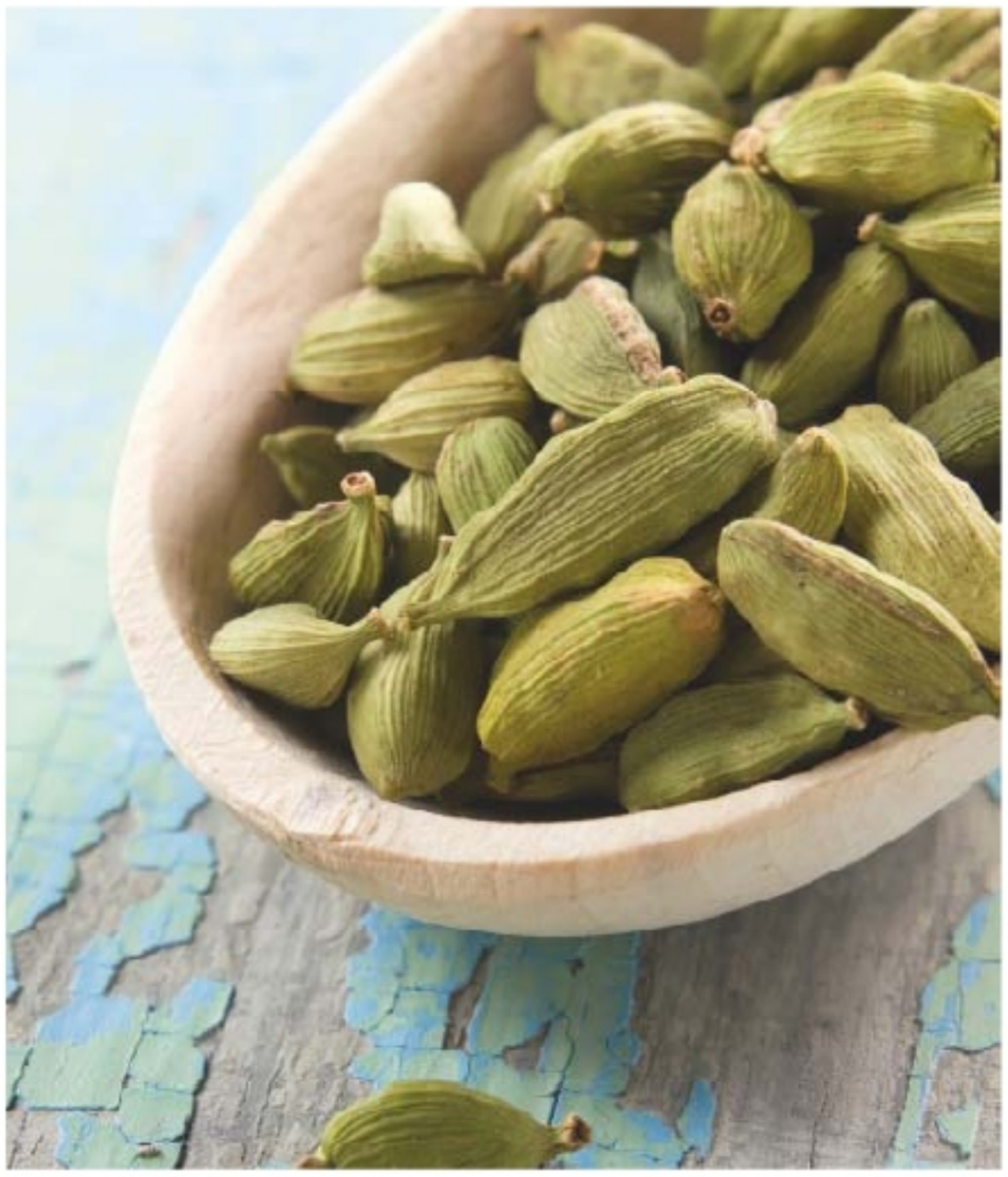
Par Jérémy Diaz.

Les épices, un melting-pot irremplaçable

Conservation

Les épices entières se conservent plus longtemps que les épices moulues. Le mieux est donc de les moudre soi-même. Mais qu'elles soient entières ou moulues, mieux vaut les stocker dans un endroit sec, sombre, frais et à l'abri de l'air. Placez-les donc dans un pot hermétique (un pot de confiture fera l'affaire), fermez bien hermétiquement et déposez les pots à l'intérieur d'un placard ou d'un tiroir frais.

Tout tout tout sur...



Cardamome, spicy queen

Portrait **La cardamome est une plante de la même famille que le gingembre ou le curcuma.** Elle peut mesurer jusqu'à 5 m de hauteur et déploie de belles feuilles vertes. C'est dans sa fleur que l'on trouve les petites capsules renfermant les graines parfumées. C'est aujourd'hui l'une des épices les plus chères du monde, après le safran et la vanille.

Un brin d'histoire Connue sous le nom de « reine des épices » en Inde, elle est employée comme plante médicinale depuis plusieurs millénaires. En Europe, elle est utilisée depuis le Moyen Âge, puisqu'elle entrait dans la composition de l'hypocras, un vin agrémenté d'épices que l'on servait en apéritif. Elle est par la suite tombée quelque peu en désuétude, son usage en cuisine se limitait à la confection de pains d'épices, mais elle signe son grand retour depuis quelques années. Son huile essentielle, en revanche, reste largement utilisée en parfumerie.

Culture Produite principalement en Asie du Sud-Est, au Guatemala et en Tanzanie, il ne faut pas la confondre (elle est verte) avec sa sœur, la cardamome de Chine, une plante aux gousses marron, plus grossières, qui ne possède ni les mêmes arômes ni les mêmes propriétés.

Santé Les graines de cardamome contiennent entre 7 % et 9 % d'huile essentielle qui agit sur la digestion. Son énergie chauffante fait d'elle une alliée pour l'hiver, car elle agit sur les refroidissements et les problèmes respiratoires.

Dans la cuisine Très utilisée en Inde où elle parfume aussi bien le lait d'amande aux graines d'anis, que le thé ou le café. On peut aussi s'en servir dans des soupes, ou pour agrémenter le riz, les pâtes ou encore de succulents desserts au chocolat.

La bonne idée **Panna cotta à la cardamome**

Pour 4 personnes

Faites chauffer 1 l de crème fleurette avec 120 g de sucre, 6 gousses de cardamome et 2 g d'agar-agar, mélangez et portez à ébullition, puis laissez infuser. Retirez les gousses, divisez dans la préparation dans 4 verrines et réservez au frais pendant 2 heures au minimum.

Clou de girofle, pointu et goûteux

Portrait **Bouton floral séché d'un arbre tropical originaire des îles d'Indonésie orientale, qui apparaît quand celui-ci est âgé entre 6 et 8 ans,** le clou de girofle est cueilli avant éclosion. Il est de couleur verte et prend sa couleur brune en séchant à l'air libre.

Un brin d'histoire Il fut introduit en Chine au IIe siècle avant notre ère, et l'on raconte que quiconque voulait s'adresser à l'empereur devait mastiquer un clou de girofle pour avoir bonne haleine. Du temps des croisades, les chevaliers l'utilisaient déjà comme antiseptique. À partir du XVIIe siècle, les Hollandais possèdent le monopole de la commercialisation de cette épice, et pour maintenir les prix élevés, il était d'usage de brûler une partie de la production.

Culture Principalement produit dans l'océan Indien (Indonésie, Madagascar et Zanzibar), il est également cultivé aux Antilles.

Santé Si cette petite épice est un antiseptique utilisé depuis plusieurs siècles, elle permet aussi de renforcer les défenses immunitaires par son action sur les poumons, le système lymphatique et la production de globules blancs.

Dans la cuisine Il s'épanouit et s'adoucit en compagnie de la noix de muscade, de l'ail ou de l'oignon dans les farces, les soupes de légumes et les marinades pour préparer le bœuf, ou l'agneau, et bien entendu le pot-au-feu. Dans les gâteaux, tartes et autres puddings, il se marie très bien avec la cannelle ou la vanille.

La bonne idée **Poires au clou de girofle, pochées au vin**

Faites bouillir 50 cl de vin rouge avec 300 g de sucre et le jus d'un citron. Pelez 4 poires et piquez-les d'un clou de girofle. Trempez-les dans le vin et laissez cuire 20 minutes à feu doux. Laissez refroidir les poires dans le sirop au vin. Égouttez et servez.

Curry, le mélange détonant

Portrait **Contrairement à nos autres épices, le curry est un mélange d'épices fraîches et sèches et de divers autres ingrédients.**

Un brin d'histoire Ce terme serait issu d'un mot tamoul, « kari », utilisé dans le sud de l'Inde, désignant tout simplement un plat en sauce épicé. Les Britanniques l'importeront en Occident au XVIIIe siècle et développeront son usage partout en Europe, où chacun l'adaptera à son goût.

Composition Le mélange renferme, selon les régions, des feuilles de curry, des piments, du gingembre, de la citronnelle, de l'ail, de l'échalote, de la coriandre, du cumin, des clous de girofle…

Santé Comme il est composé de plusieurs épices, il mixe les atouts santé de toutes celles-ci ! Un excellent mélange donc.

Dans la cuisine Selon les pays, on mélange le curry avec du lait de coco, du sucre de palme, de la pâte de tamarin, de la sauce poisson thaïe, de la pâte de crevette, des tomates hachées… Ainsi, chacun fabrique la pâte ou la sauce qui convient le mieux à son goût.

La bonne idée **Je prépare ma pâte de curry rouge maison**

Plus goûteuse, elle est simple à réaliser en mixant les ingrédients suivants : 8 longs piments rouges épépinés et hachés, 1 c. à café de poivre blanc en grains, 3 racines fraîches de coriandre finement hachées, 1 c à café de cumin en poudre, 2 c. à café de coriandre en poudre, 2 c. à soupe d'ail, 2 c. à soupe de tiges de citronnelle, 1 c. à soupe de gingembre (le tout finement haché au préalable), ajoutez 2 c. à café de pâte de crevette et enfin 2 c. à soupe d'huile de tournesol. Si la pâte obtenue est trop épaisse, rallongez avec un peu d'huile, c'est prêt !

Cumin, le mystique

Portrait **Cette jolie plante aux allures fragiles développe de petites fleurs roses et blanches et des feuilles très fines.** On transforme ses petites graines en poudre pour obtenir l'épice la plus utilisée autour du Bassin méditerranéen, et ce, depuis cinq millénaires av. J.-C.

Un brin d'histoire Si l'on a retrouvé des traces de consommation de cumin chez les hommes préhistoriques, ce sont les Égyptiens qui en ont répandu l'utilisation, puisque les égyptologues en ont retrouvé des traces dans les tombes des pharaons… Il était utilisé, à l'époque, pour embaumer les rois. Cette épice est mentionnée dans divers textes antiques, notamment dans l'Ancien Testament.

Culture Le cumin a été introduit en Amérique par les explorateurs espagnols le long du Rio Grande, et les principaux producteurs sont le Maroc, la Turquie et l'Inde. Le meilleur cumin, selon les experts, est produit en Iran.

Santé Il a la réputation d'aider à soigner n'importe quel problème digestif : il aide à la digestion. Vermifuge, il soulage légèrement les douleurs d'estomac. Il préviendrait aussi les problèmes d'ostéoporose. Chez les femmes, il augmente la sécrétion de lait maternel.

Dans la cuisine Très utilisé dans les mélanges d'épices, c'est l'un des composants des chilis dans la cuisine mexicaine. On le retrouve également dans la harissa ou le ras-el-hanout.

La bonne idée **Velouté de carotte au cumin**

Pour 4 personnes

Émincez 1 oignon et faites-le dorer dans une Cocotte-Minute avec 20 g de beurre. Ajoutez 1 kg de carottes et 1 pomme de terre préalablement coupées en morceaux. Faites cuire 5 minutes. Ajoutez 75 cl d'eau et 1 c. à café de cumin. Fermez la cocotte et laissez cuire 20 minutes après la montée en pression. Mixez le tout en ajoutant 20 cl de crème liquide.

Variante : vous n'avez pas de Cocotte-Minute ? Pas de panique, vous pouvez réaliser cette soupe dans une cocotte en fonte ou une simple casserole en laissant cuire 1 h 30.

Paprika, un caractère bien trempé

Portrait **Obtenu à partir du fruit d'un piment qui flirte avec le poivron, le paprika est célèbre pour sa couleur rouge emblématique.** On peut trouver différentes sortes de paprika : piquant, doux, sauvage, cultivé… Son nom, emprunté au hongrois, est un dérivé du serbe « paprena » : celui qui pique…

Un brin d'histoire Ce serait Christophe Colomb lui-même qui aurait découvert le paprika en même temps que le Nouveau Monde, et qui l'aurait rapporté dans les cales de ses caravelles à son retour en Espagne. L'épice voyage et s'installe ensuite partout autour de la Méditerranée et les Turcs l'exporteront en Hongrie dès le XVIe siècle.

Culture S'il nous vient d'Amérique, le paprika est cependant cultivé dans diverses parties de l'Europe, comme le Pays basque espagnol, le Sud-Ouest et la Hongrie. Les Espagnols, quant à eux, sont les plus importants consommateurs de paprika au monde (près de 20 000 tonnes par an).

Santé Comme ses cousins les piments, il stimule la circulation sanguine et le système digestif. C'est également un antiseptique très réputé pour son efficacité.

Dans la cuisine Les Hongrois en raffolent, en use et en abuse dans tous les plats en sauce (goulasch), dans les préparations à base d'œuf ou tout simplement pour le parsemer sur des fromages frais. Le paprika peut également relever les sauces à la crème pour napper les viandes blanches et les sauces à base de yaourt et d'herbes fraîches.

La bonne idée **Escalope de veau à la crème au paprika**

Pour 4 personnes

Salez et poivrez 4 escalopes et arrosez-les du jus d'un demi-citron. Laissez macérer 30 minutes. Dans une assiette, disposez 50 g de farine et passez-y vos escalopes. Faites revenir dans une poêle avec 45 g de beurre. Lorsque la viande est dorée, versez 15 cl de vin blanc sec et couvrez 15 minutes. Avant de servir, ajoutez dans la poêle 20 g de crème et 2 c. à café de paprika.

Sésame, la formule magique

Portrait **Le sésame est une belle plante avec des fleurs aux longs pétales blancs cultivée principalement pour ses graines.** Ses fruits ont la particularité d'exploser s'ils ne sont pas cueillis à maturité. Ces graines plates mais légèrement bombées sont consommées noires en Asie, tandis qu'en Europe et au Moyen-Orient, on les préfère beige clair.

Un brin d'histoire C'est une des premières graines cultivées par l'homme. On en a retrouvé des traces dans l'ancienne Mésopotamie, il y a plus de trois mille six cents ans. Les Turcs extrayaient déjà son huile il y a trois mille ans. Quant aux soldats de la Grèce antique, ils consommaient ces graines pour se donner force et énergie.

Culture Il est cultivé dans de nombreuses régions tropicales à travers le monde, de l'Inde au Mexique en passant par le Soudan. Le premier producteur mondial est la Chine qui possède 22 % du marché.

Santé Dans la médecine traditionnelle chinoise, le sésame noir (en magasin bio) possède moult vertus thérapeutiques. Il est tonique et fortifiant, et est employé pour combattre les douleurs et les faiblesses dans les genoux, il apaise les troubles de la vision et améliore la qualité de la peau et des cheveux. On l'utilise également en cas d'hypertension artérielle et d'excès de cholestérol.

Dans la cuisine Il se marie très bien avec toutes les recettes salées et agrémente délicatement vos riz, légumes, viandes et poissons. Il s'accorde également avec les gâteaux et les pains faits maison. Inutile d'acheter des graines blanches non bio, vous perdriez toutes les propriétés bienfaisantes de cette épice !

La bonne idée **Caramel mou au sésame**

Dans une grande casserole chauffée à vide, déposez 2 c. à soupe de sucre, laissez blondir et répétez l'opération jusqu'à écouler 250 g de sucre. Faites chauffer (sans faire bouillir) 80 g de crème entière. Ajoutez la crème au caramel. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse, retirez du feu et ajoutez 80 g de beurre demi-sel, 2 g de fleur de sel et 100 g de graines de sésame blanches ou dorées. Versez votre caramel dans un moule filmé au préalable. Laissez refroidir 2 heures au frais.

Curcuma, le safran des Indes

Portrait **La poudre jaune orangé provient de la racine séchée d'une plante vivace cousine du gingembre.** Son nom vient de l'arabe « kourkoum », qui veut dire « safran ». Ce qui lui vaut le surnom de « safran des Indes », puisqu'il possède les mêmes propriétés colorantes. Sa saveur, quant à elle, est poivrée et très aromatique.

Un brin d'histoire Le curcuma est employé depuis cinq mille ans comme aliment et comme médicament en Inde et en Chine. Il était également utilisé comme teinture pour les costumes traditionnels des moines bouddhistes.

Culture On le trouve principalement en Inde, en Chine, sur l'île de Java et aux Antilles.

Santé La curcumine est antioxydante, antibactérienne et anticancéreuse. Sa consommation fluidifie la circulation sanguine, diminue l'anxiété et le stress, améliore la souplesse du corps et a un effet amincissant.

Dans la cuisine On le retrouve dans de nombreux mélanges d'épices, comme le curry, le colombo antillais ou le ras-el-hanout, au Maghreb. Son utilisation est répandue dans tout le sud de l'Asie.

La bonne idée **Œuf mimosa au curcuma**

Pour 4 personnes

Préparez 4 œufs durs, écalez-les, coupez-les en deux et réservez les jaunes. Préparez une mayonnaise : dans un bol, mélangez 1 jaune d'œuf et 1 c. à soupe de moutarde, du sel et 1 c. à café de curcuma. Fouettez en versant peu à peu 10 cl d'huile. Mélangez les jaunes à la mayonnaise et ajoutez quelques brins de ciboulette hachée. Remplissez de nouveau les demi-blancs d'œufs avec votre mélange.

Baies roses, sphères suaves

Portrait **Appelé à tort « poivre rose », ces petits fruits poussent en fait sur des grappes et non sur des lianes comme le poivre. Leur saveur est sucrée et très légèrement poivrée en bouche.** Le poivre rose, quant à lui, existe au Brésil, son arbre est d'ailleurs nommé « faux poivrier ».

Un brin d'histoire Les Incas en appréciaient les nombreux effets sur le corps, notamment pour soigner des plaies. Ce n'est que dans les années 70 qu'un importateur de produits exotiques l'introduit en France. De nombreux secteurs s'en emparent, comme la parfumerie, la phytothérapie et l'aromathérapie.

Culture Née en Amérique du Sud, cette baie est aujourd'hui principalement produite en Afrique et à la Réunion.

Santé Son huile essentielle est tonifiante, antibactérienne et anti-inflammatoire. Les baies roses de la Réunion sont étudiées pour lutter contre des maladies comme le chikungunya.

Dans la cuisine Idéale avec du saumon, lieu, sandre, bar ou des noix de saint-jacques, crevettes et gambas poêlées, mais aussi avec du foie gras et des fruits caramélisés (poires, pêches, ananas…). À déposer par petites touches, entières ou légèrement concassées, en fin de cuisson ou en début quand elles aromatisent des papillotes.

La bonne idée **Carpaccio de saint-jacques aux baies roses**

Pour 6 personnes

Rincez et égouttez 18 noix de saint-jacques. Retirez le corail et coupez-le en petits morceaux. Coupez les noix en fines lamelles et disposez-les en rosaces dans six assiettes. Parsemez de morceaux de corail et de ciboulette ciselée. Prélevez le zeste de 2 citrons verts et déposez-le sur les saint-jacques. Arrosez avec le jus des citrons verts et 1 filet d'huile d'olive. Salez et parsemez de baies roses. Servez très frais.

Noix de muscade, une pointe, pas plus !

Portrait **Produit du muscadier, la noix de muscade est une graine ovoïde entourée d'une coquille : le macis.** Sa chair est blanc crème strié de brun, mais elle prend une couleur jaune roux.

Un brin d'histoire On raconte que les esclaves, travaillant dans les cales des bateaux marchands qui faisaient route vers l'Europe au XVIe siècle, la consommaient pour ses effets psychotropes et sédatifs. Grâce à la muscade, leurs douleurs étaient atténuées et leur sommeil apaisé.

Culture Originaire des îles Banda, en Indonésie, le muscadier, un arbre gigantesque pouvant atteindre les 15 mètres, s'est répandu dans toute l'Asie du Sud-Est. Aujourd'hui, le principal producteur de noix de muscade est le Guatemala, avec près de 30 % de la production mondiale.

Santé La muscade est antiparasitaire, antalgique et analgésique, mais attention au surdosage ! Elle provoque une stimulation des centres cérébraux : un excès produit des effets semblables à ceux de l'alcool et peut causer de longues sédations et des lésions au foie.

Dans la cuisine Elle accommode les viandes et les soupes, les purées de légumes et certains cocktails. On l'ajoute toujours après cuisson. Cette épice entre également dans la composition du curry.

La bonne idée **Purée de pomme de terre traditionnelle**
Faites cuire 1 kg de pomme de terre (ratte ou bintje) dans de l'eau salée pendant 30 minutes environ. Épluchez-les et passez-les au presse-purée ou au moulin à légumes. Disposez la purée dans votre casserole et faites-la réchauffer à feu très doux sans cesser de remuer pendant 5 minutes. Faites chauffer 50 cl de lait entier agrémenté de 1 c. à café de muscade et mélangez à la purée. Incorporez 100 g de beurre froid coupé en petits dés tout en mélangeant jusqu'à ce que votre purée soit bien liée. Servez aussitôt.

Cannelle, le bâton de plaisir

Portrait **Ces petits bâtons proviennent de l'écorce du cannelier, un arbre originaire du Sri Lanka, de la même famille que l'avocatier et le laurier.** Elle possède une belle couleur brun jaune, une odeur très parfumée et un goût doux et chaud.

Un brin d'histoire Mentionnée dans la Torah, étudiée par Hippocrate, contée par Schéhérazade dans « Les Mille et Une Nuits », la cannelle fait partie des épices les plus anciennes.

Culture Si la meilleure cannelle au monde vient sans conteste du Sri Lanka (la cannelle de Ceylan), l'arbre dont elle est issue est cultivé dans toute l'Asie du Sud-Est et l'océan Indien. On en trouve également sur une île des Caraïbes : la République dominicaine.

Santé Elle contribue à éliminer les toxines et se révèle très utile contre les empoisonnements, les nausées, la soif excessive et les vomissements. Elle soulage les rhumatismes, les inflammations de la gorge et de la sphère ORL, les rhumes et la grippe. En cataplasmes, elle lutte contre les boutons et points noirs.

Dans la cuisine Son parfum pénétrant et son goût sucré exotique font d'elle un grand classique des pâtisseries du monde. En Afrique du Nord et au Moyen-Orient, on l'utilise également dans des plats salés, comme les tajines.

La bonne idée **Salade d'orange orientale**
Pour 6 personnes
Prélevez le zeste d'une orange, d'un citron jaune et d'un citron vert. Faites frémir à feu doux pendant 15 minutes avec 100 g de sucre et 1 verre d'eau. Laissez refroidir. Pelez les oranges et coupez-les en tranches. Disposez dans un plat et arrosez de sirop et de zestes confits. Saupoudrez de cannelle.

Emile Noël
maître moulinier

CHARTE QUALITÉ
5.5Kg d'OLIVES PRESSÉES

La qualité Emile Noël, un engagement depuis 1920

La culture des oliviers en agriculture biologique et la fabrication de l'huile d'olive saveur fruitée s'inscrivent dans un partenariat de longue date avec nos producteurs. Emile Noël s'engage à sélectionner de meilleures variétés d'olives avec cueillette sur l'arbre et pressées dans les 24 heures.
Un produit naturel obtenu avec 5,5 kg d'olives pour un litre d'huile.

EN VENTE DANS LES MAGASINS SPÉCIALISÉS EN PRODUITS BIOLOGIQUES

Une huile aux saveurs fruitées,aux notes de feuilles de tomate, d'amandes fraiches. Elle accompagnera vos salades, crudités, viandes grillées, légumes, poissons, fromages...

Dans la gamme huiles d'olives, retrouvez :
Fruité intense • Non filtrée • Huiles de terroir (Espagne, Grèce, Crète, Italie)

www.emilenoel.com

Testez la ronde des épices…

Brochettes de poulet au sésame

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 20 minutes
Réfrigération 4 heures

- 6 beaux blancs de poulet bien épais
- 2 gousses d'ail pelées et hachées
- 6 c. à soupe de sauce soja
- 3 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 1,5 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de 5 épices
- 1 c. à café de gingembre haché
- 1 c. à café de vinaigre de xérès
- sel et poivre

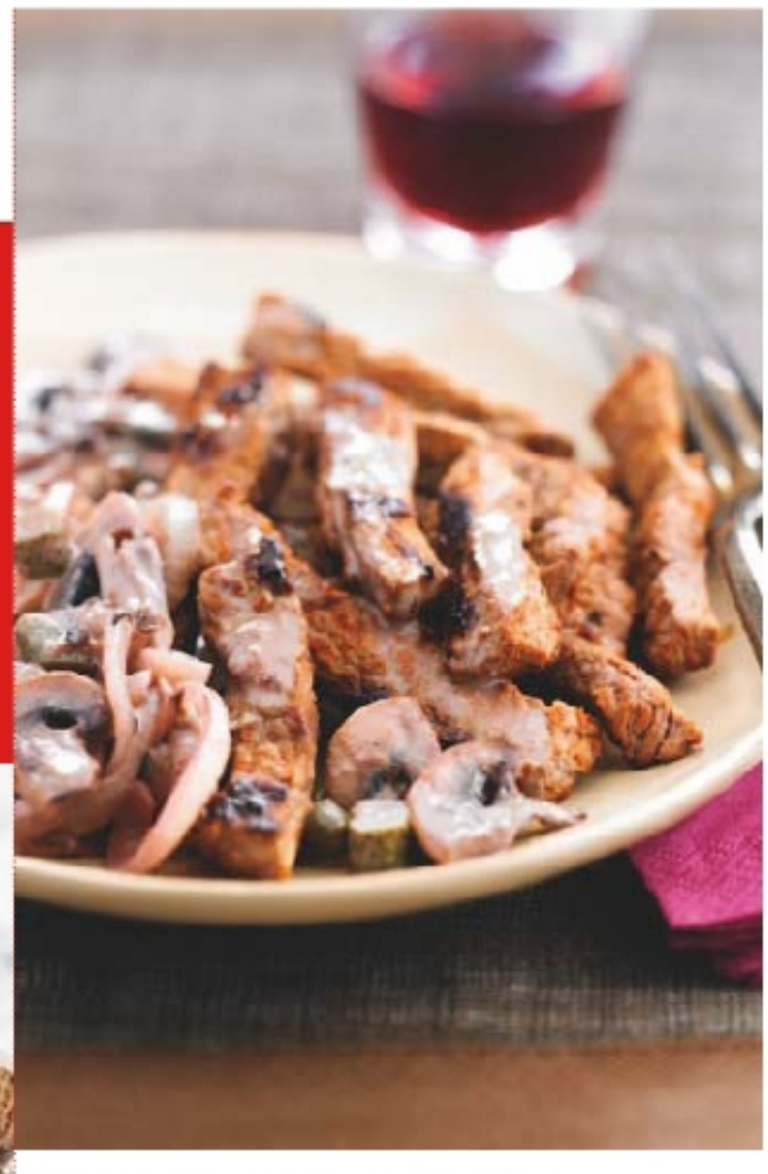
1 Découpez le poulet en cubes réguliers. **2** Dans un saladier, mélangez la sauce soja avec le 5 épices, le miel, l'ail haché, le gingembre haché, l'huile de sésame et le vinaigre. Salez et poivrez. Ajoutez les cubes de poulet et enrobez-les uniformément. Laissez macérer 4 heures au réfrigérateur. **3** Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Égouttez les morceaux de poulet et piquez-les sur des brochettes. **4** Couvrez la plaque du four de papier aluminium. Disposez-y les brochettes. Saupoudrez de graines de sésame. Enfournez pour 20 minutes environ. Servez aussitôt avec du riz.

Béchamel

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 10 minutes

- 50 cl de lait écrémé
- 40 g de Maïzena
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre du moulin

1 Dans une jatte, délayez la Maïzena dans la moitié du lait froid. **2** Portez le lait restant à ébullition dans une casserole. Versez-y la préparation à la Maïzena et fouettez. Laissez épaissir à feu doux, en remuant sans cesse avec une spatule en bois. Salez, poivrez et parfumez avec la noix de muscade.



Bœuf au paprika

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 10 minutes

- 900 g de bœuf
- 900 g de champignons de Paris
- 2 petites échalotes
- 20 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 1 c. à soupe de paprika doux
- huile
- sel et poivre du moulin

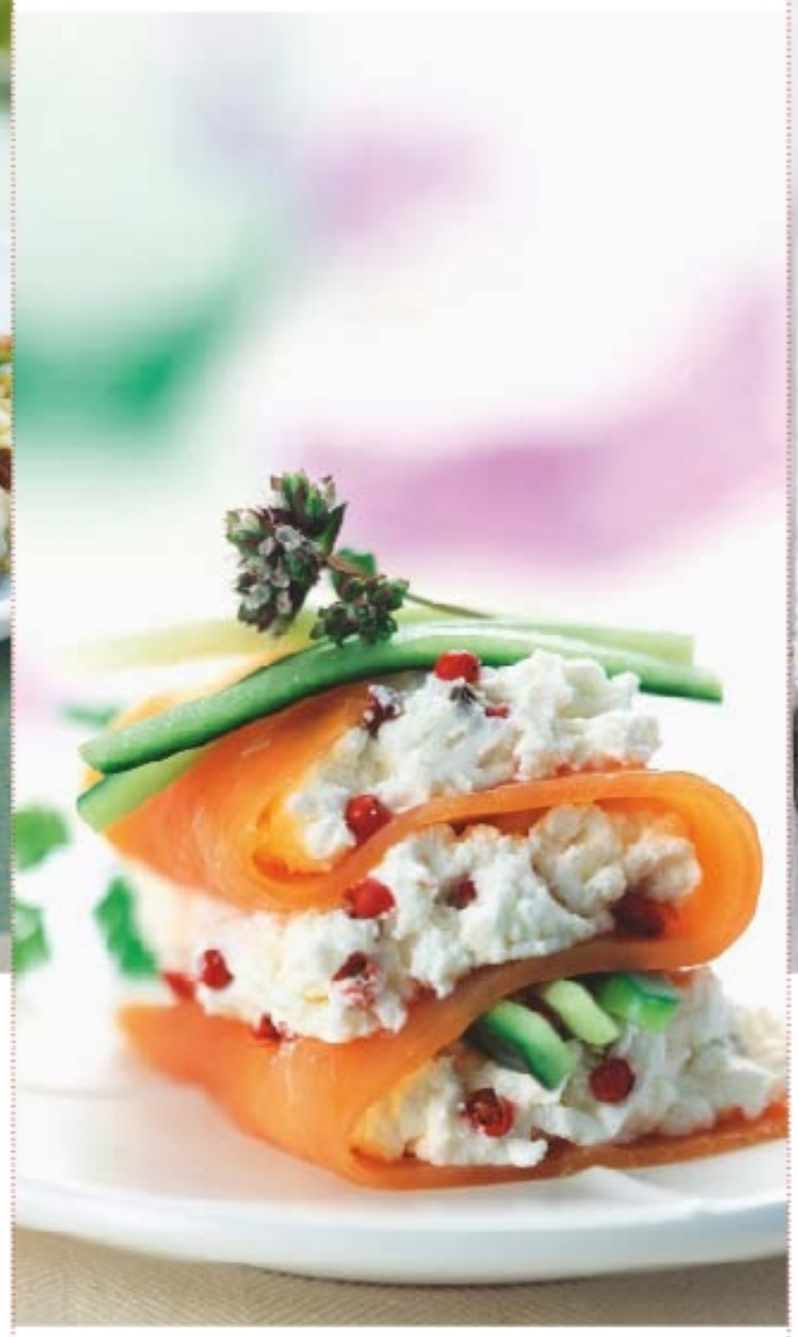
1 Coupez la partie dure et terreuse des pieds des champignons, rincez-les, séchez-les dans un linge, puis émincez-les en lamelles. **2** Faites suer les échalotes pelées et hachées 3 minutes à feu doux avec le beurre. Portez à feu vif, ajoutez les champignons, salez et faites revenir en remuant bien jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Poivrez, mélangez et réservez. **3** Coupez la viande en fines languettes et faites-les colorer à feu vif 2 minutes dans un wok, avec 1 filet d'huile, en remuant pour que les morceaux de viande soient saisis. Salez, poivrez, poudrez de paprika et prolongez la cuisson 2 minutes. **4** Pendant ce temps, réchauffez les champignons à feu vif, ajoutez la crème et prolongez la cuisson 2 minutes. Rectifiez l'assaisonnement. Servez le sauté de bœuf et les champignons mélangés dans l'assiette.

Poisson blanc au risi, cresson, raisins secs, pignons et cumin

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 20 minutes

- 600 g de filets de poisson blanc (cabillaud)
- 1 botte de cresson • 30 g de beurre
- 200 g de risi (riz italien)
- 10 g de pignons de pin
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de cumin • sel, poivre

1 Diluez le cube de volaille dans 50 cl d'eau chaude. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez le riz et faites-le revenir. Puis versez le bouillon de légumes et laissez cuire 20 minutes environ (le riz doit avoir absorbé tout le bouillon). **2** Dans le même temps, mettez les filets de poisson dans le bol d'un cuit-vapeur, salez et poivrez. Faites cuire 15 minutes. Placez les raisins secs dans un bol d'eau et faites-les tremper. Lavez et essorez le cresson. **3** Faites chauffer une poêle à blanc et faites-y torréfier les pignons. **4** Répartissez le poisson dans 4 assiettes avec le riz et le cresson. Parsemez de raisins et de pignons. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Saupoudrez de cumin. Servez de suite.



Mille-feuille de saumon au chèvre frais

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes

- 4 grandes tranches de saumon fumé
- 3 petits chèvres très frais
- ½ concombre • 1 c. à soupe de crème liquide
- 1 c. à soupe de baies roses
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1 Lavez et séchez le demi-concombre. Coupez-le en fins bâtonnets. Dans un saladier, écrasez les chèvres à l'aide d'une fourchette. Ajoutez l'huile d'olive, la crème liquide, les baies roses, sel et poivre. Mélangez bien. **2** Posez les tranches de saumon fumé dans les assiettes. Mettez un peu de préparation au chèvre sur un tiers de la tranche. Ajoutez quelques bâtonnets de concombre. **3** Repliez le saumon par-dessus. Montez ainsi le mille-feuille en alternant chèvre, concombre et saumon. Réservez au frais.

Risotto de vermicelles et poulet au curry

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 15 minutes

- 4 escalopes de poulet
- 2 oignons • 2 gousses d'ail
- coriandre ciselée • 20 g de beurre
- 400 g de vermicelles
- 1 cube de bouillon de volaille (dilué)
- 2 c. à soupe de curry
- 1 c. à café de piment de Cayenne
- huile d'olive
- sel et poivre

1 Coupez les escalopes de poulet en dés. Pelez et émincez les oignons et l'ail. **2** Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Mettez-y les cubes de poulet à dorer avec les oignons et l'ail haché. Salez et poivrez. Ajoutez les vermicelles et laissez-les brunir. Saupoudrez de curry et de piment de Cayenne. Versez le bouillon de façon à recouvrir les vermicelles. **3** Laissez cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Incorporez une noisette de beurre. Mélangez et parsemez d'un peu de coriandre ciselée. Servez.

Foie gras poêlé en chapelure de pain au curcuma, mousseline de potiron

Pour 6 personnes
Préparation 25 minutes
Repos 15 minutes Cuisson 30 minutes

- 6 tranches épaisses de foie gras de canard cru
- 4 tranches de pain complet
- 1 c. à café rase de curcuma
- *Pour la mousseline de potiron :*
- 1 quartier de potiron • 2 pommes de terre
- 100 g de beurre • 10 cl de crème liquide
- 10 g de farine • sel et poivre

1 Retirez les pépins et les filaments du potiron, pelez les pommes de terre et taillez le tout en cubes. Faites cuire ces légumes 30 minutes dans un cuit-vapeur. **2** Versez-les dans le bol d'un mixeur, ajoutez le beurre et faites tourner jusqu'à obtenir une purée fine. Versez-la dans une casserole sur feu très doux et incorporez la crème liquide, puis salez et poivrez. Maintenez au chaud. **3** Coupez les tranches de foie gras en morceaux et farinez-les. Mettez-les au frais 15 minutes. Mixez les tranches de pain avec le curcuma, pour obtenir une chapelure. **4** Faites chauffer une poêle à blanc. Saisissez-y le foie gras et faites-le cuire 1 minute à feu très vif en le retournant. Salez et poivrez. Retirez le foie gras, remplacez-le par la chapelure au curcuma (réservez-en un peu pour la décoration) et laissez revenir quelques secondes en remuant. **5** Répartissez la mousseline de potiron et les morceaux de foie gras dans les assiettes. Parsemez de chapelure et servez aussitôt.

Petits cakes à la cardamome verte

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 25 minutes

- 150 g de beurre
- 3 œufs
- 160 g de sucre
- 160 g de farine
- ½ sachet de levure
- 6 graines de cardamome verte

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Cassez les graines de cardamome et récupérez les petits grains. **2** Battez les œufs en omelette dans un saladier, ajoutez le sucre et fouettez. Ajoutez en pluie la farine, la levure, les grains de cardamome et mélangez. **3** Faites fondre le beurre dans une casserole, versez-le dans la préparation et fouettez. Chemisez quatre petits moules individuels de caissettes en papier. **4** Répartissez-y la pâte. Enfournez pour 25 minutes : vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau au centre ; elle doit ressortir sèche. Sortez les cakes du four, démoulez-les, posez-les sur une grille et laissez refroidir.

Patates douces au miel et raisin

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 30 minutes

- 6 patates douces
- 2 oignons
- quelques brins de coriandre fraîche
- 30 g de beurre
- 3 c. à soupe de miel
- 1 grosse poignée de raisins secs
- 1 bâton de cannelle
- 1 capsule de safran
- 2 clous de girofle
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de ras-el-hanout
- huile d'olive
- sel et poivre

1 Épluchez, lavez et coupez les patates douces en morceaux. Pelez et hachez les oignons. **2** Dans une sauteuse (ou un tajine), faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites-y revenir rapidement les oignons hachés. Ajoutez les patates douces. Salez et poivrez. Couvrez d'eau, parfumez avec la cannelle, le gingembre, les clous de girofle, le safran et le ras-el-hanout. Laissez cuire 20 minutes, en rajoutant un peu d'eau si nécessaire. **3** Une fois les patates douces cuites, incorporez le beurre en parcelles, le miel et les raisins secs. Laissez dorer 10 minutes. Parsemez de feuilles de coriandre ciselées. Servez aussitôt.

Millefeuille sucré/salé Tomme de Savoie & mangue

Préparation :

A l'aide d'une mandoline, coupez de fines tranches de mangues d'environ 3 mm d'épaisseur et des tranches de Tomme de Savoie d'environ 6 mm d'épaisseur.

Coupez ensuite la mangue, le pain d'épice, la Tomme de Savoie ainsi que le Jambon de Savoie, en carrés de 3 cm.

Superposez les carrés de Tomme de Savoie, Jambon de Savoie, et mangue et renouvelez l'opération.

Posez sur une tranche de pain d'épice et maintenez le tout avec un pic.

Ingrédients :

1 mangue

200 g de Tomme de Savoie

1 tranche de pain d'épice

2 tranches de Jambon sec de Savoie

« Pour le bonheur : j'ai une recette toute simple ! »

Source d'inspiration et de bienfaits, reconnaissable à son marquage, la Tomme de Savoie se déguste en toute simplicité sur le plateau, ou au fil de délicieuses recettes chaudes ou froides.

Forte d'une Indication Géographique Protégée garantissant son origine et sa fabrication, la doyenne des fromages de Savoie déploie des saveurs, textures et taux de matières grasses variés pour satisfaire tous les gourmands avec la même générosité !

La Fierté des Savoyards

Tomme de Savoie

Indication Géographique Protégée

Toutes nos recettes sur www.tomme-de-savoie.com

texto 04 50 52 78 59 — Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Spicy et malin…

La sélection de la rédaction pour râper, écraser, broyer, mouliner et conserver les épices, ces aides culinaires sans qui la cuisine manquerait vraiment de sel…

Par Magali Colin et Xavièrine Dubois

Râpe à épices, 22,90 €, Microplane chez Mathon.fr

Boule flottante à épices, 17 €, Ad Hoc chez Culinarion.com

Porte-épices 10 pots Curry, 18,90 €, Alinéa.

Moulin à muscade Ternate, 33 €, Peugeot chez Fortunat.fr

Boîte ronde empilable Rondo, 13 €, Ekobohome.com

Mortier et pilon en acier, 31,90 €, Mastrad.

Boule à épices et condiments, 27,99 €, Mathon.fr

Moulin à piment Versailles, 36,50 €, Peugeot saveurs.

Mini-entonnoir à sel, poivre et épices, adapté au remplissage des moulins, 5,90 €, La Carpe.

Mortier Kube, 9,50 €, Mathon.fr

Boîte compacte de rangement à épices, 24 €, Emsa chez Culinarion.com

Coffret de six épices de Madagascar en tube, 26 €, Greenrepublic.fr

Laits végétaux : ondée de nouvelles saveurs

Ils vous attendent en magasin et cherchent par tous les moyens à sauter dans le panier. Ces jus d'un genre nouveau s'invitent désormais dans de nombreuses recettes en remplaçant dignement le lait classique. Par Julien Trubert

De lait, ils n'ont que le nom. L'appellation « jus » collerait en effet mieux à la peau de ces breuvages issus de céréales et d'oléagineux qui ne contiennent aucun produit laitier. Leurs vertus se rapprochent pourtant bel et bien dudit lait de vache avec, notamment, des calories et un taux de calcium qui équivalent presque ceux du lait animal. Zéro cholestérol, des sels minéraux, des vitamines à gogo, des lipides mieux assimilables, s'ajoutent aux graisses insaturées présentes dans ces élixirs pour un cocktail santé remarquable… et remarqué, puisque de nombreux chefs composent leurs douceurs avec ces laits végétaux !

Rien de plus simple

Initialement réservées aux allergiques au lactose, ces boissons continuent leur essor en empiétant toujours plus sur les plates-bandes du lait classique. Le simple cacao bu au réveil se compose ainsi de laits d'avoine ou de riz. Café et thé acceptent même ces derniers, quand on souhaite les adoucir par un petit nuage. Autre classique : le yaourt à base de soja, que l'on aromatise ensuite selon son humeur. Un concept qui colle d'ailleurs à la peau de ces laits végétaux : presque tous ont un goût neutre qui peut aisément être parfumé, à la vanille, au chocolat, à la fraise… Une infusion joyeuse, un mélange dosé avec brio, et le tour est joué !

Quoi de plus facile à cuisiner qu'un lait végétal ? De l'eau, peut-être… les néophytes n'ont donc aucune raison de trembler, même ceux qui se prétendent incapables de réaliser ces boissons à la maison (lire encadré) puisque la grande distribution dispense bouteilles et briques aux rayons lait ou jus. « Enfin ! », s'exclameront les aficionados des magasins bio qui, depuis belle lurette, commercialisent ces breuvages méritants. Plus rare, la version poudre existe, mais elle séduit moins, à cause de l'aspect et de la texture obtenus.

Multiples provenances pour un plaisir unique

Le monde des laits végétaux se compose de nombreuses variétés. Parmi lesquelles on trouve les laits à base d'oléagineux, comme ceux de noisette, d'amande et de noix de coco. Si les deux premiers laits sont digestes et pétris de bonnes intentions, le troisième dénote par sa quantité de calories équivalente… à celle de la crème fraîche. Les laits de céréales et autres laits végétaux offrent un choix très large : épeautre, riz, avoine, quinoa, châtaigne et soja. Pour les préparations, aucune différence, la technique ne changeant pas d'un iota. En revanche, certains laits ont des goûts plus soutenus qui doivent être parfaitement maîtrisés dans les recettes sous peine de gros ratés. Une béchamel légère tolère le lait de riz mais pas celui de châtaigne. On préfère celle-là dans du sucré : essayez une mousse dessert, où la cousine du marron épouse la cannelle… Le flan classique avec une pincée de vanille lui va aussi très bien. Sans oublier les pancakes, qui s'y marient idéalement. Un bon sirop d'érable, un brin de Céline Dion en fond musical et vous voilà au Québec !

Et si les laits végétaux existaient pour redonner le bonheur de boire du lait ? Ces breuvages-là donnent envie de se lancer dans des milk-shakes délicieux. Les bons acides gras présents, le goût délicat… tout est fait pour réaliser cette boisson qui remonte moral et organisme. Aucun sucre ajouté, juste des fruits (banane et lait d'amande, framboise et lait d'avoine…), quarante secondes de préparation, et hop ! Ah oui, n'oublions pas la paille histoire de savourer ce moment régressif et jouissif.

« C'est moi qui l'ai fait ! »

L'envie d'épater la galerie avec du 100 % fait maison devient possible grâce aux laits végétaux. Tout commence par l'achat en magasin (bio, généralement) de la variété choisie. Un trempage efficace pendant une nuit puis voici les graines (ou grains) prêtes à être chauffées dans de l'eau avant d'être mixées, puis filtrées au chinois, voire au tamis. Le jus est ainsi extrait et s'emploie à volonté. Vous êtes un peu perdu dans nos explications ? Direction Marmiton.org, la rubrique « Au doigt et à l'œil », pour une vidéo détaillant chacune des étapes !

Pour tout, tout le temps

Porridge, entremets, fondant au chocolat, gratin, quiche… on n'oublie pas le côté gourmand du lait des recettes hexagonales. C'est sans complexe que les pendants végétaux remplacent le lait de vache, parfois mal digéré. Valérie Cupillard, créatrice culinaire et auteure férue de bio, montre la voie dans bon nombre de ses ouvrages. D'autres chefs se penchent eux sur ces laits pour alléger leurs desserts, la diététique étant de plus en plus prise en compte par les toques françaises.
Seul bémol : les laits végétaux ne s'invitent qu'occasionnellement dans l'alimentation des plus jeunes. Les têtes blondes ont encore besoin de nos amies les bêtes pour grandir comme il faut. Soja, riz et autres restent alors des petits bonus à proposer avec doigté. Pour faire découvrir cette nouvelle façon de boire du lait aux futures générations.

Velouté au lait d'amande et aux framboises

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Infusion : 15 minutes
Réfrigération : 1 heure

- 1 petite barquette de framboises
- 60 cl de lait entier
- 2 yaourts au lait de soja
- 1 gousse de vanille
- 120 g de sucre en poudre
- 75 g de poudre d'amande
- 2 c. à soupe de miel

1 Versez le lait dans une casserole. Fendez la gousse de vanille dans la longueur et ajoutez-la dans le lait ainsi que la poudre d'amande et le sucre. Portez à ébullition. **2** Retirez la casserole du feu et laissez infuser pendant 15 minutes. Passez la préparation au chinois en l'écrasant bien. Laissez refroidir puis placez une heure au réfrigérateur. **3** Mixez ensuite le lait d'amande très froid avec les yaourts au lait de soja et le miel. Le mélange doit être onctueux et homogène. Rincez et séchez les framboises. **4** Répartissez le velouté dans 6 grands verres. Ajoutez les framboises et servez avec des petits biscuits.

Panna cotta au lait de soja et coulis de café

Pour 6 personnes
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 20 minutes
Réfrigération : 6 heures

- 30 cl de lait de soja nature
- 30 cl de crème de soja
- 3 feuilles de gélatine (6 g)
- 5 c. à soupe de cassonade
- 1 filet de fleur d'oranger

Pour le coulis de café :

- 160 g de sucre roux
- 1 c. à soupe de café soluble
- 1 trait d'extrait de café

1 Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant 10 minutes. Versez le lait et la crème de soja dans une casserole. Ajoutez la cassonade et portez lentement à ébullition. Retirez du feu. **2** Essorez les feuilles de gélatine et incorporez-les, une à une, à la préparation au soja, en remuant bien entre chaque ajout. Parfumez avec la fleur d'oranger. **3** Mélangez puis répartissez dans 6 verres la panna cotta. Placez au réfrigérateur pour 6 heures. **4** Préparez le coulis de café : dans une casserole faites chauffer 18 cl d'eau et le sucre, jusqu'à ce que celui-ci soit fondu. Puis portez à ébullition et laissez frémir 10 minutes. **5** Réduisez le feu et ajoutez le café soluble ainsi que l'extrait de café. Mélangez. Nappez la panna cotta de coulis de café et servez bien frais.

Des confitures

... en deux coups de cuillère à pot !

Elles sont synonymes de parfum d'enfance et de moments gourmands, et on y plongerait bien les doigts pour les ramener, tout sucrés, vers notre bouche... Nous avons sélectionné vos meilleures recettes de Marmiton.org pour vous inviter à confectionner vos confitures, gelées et même pâtes de fruit maison. À vos bassines, écumoires et bocaux, c'est parti. Par Dany Duran

Les bons outils

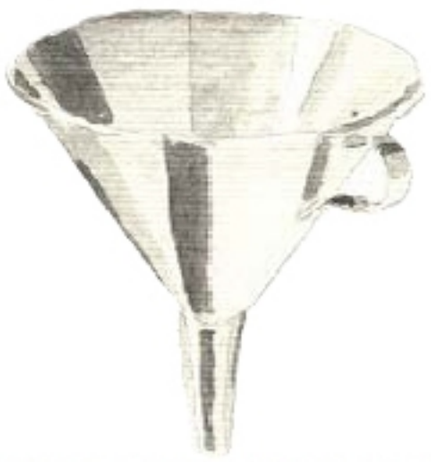
Existe-t-il des ustensiles particuliers dédiés à la confection des confitures et gelées ou le matériel courant suffit-il pour les réussir ? Avant de vous lancer, voici une petite revue de détail sur la panoplie de la parfaite « confiturière ».

La fameuse bassine en cuivre de Mamie

Recommandée. Celles qui veulent obtenir le meilleur résultat la choisiront plutôt que la casserole émaillée commune. Une bassine en cuivre large et peu profonde permet le compotage idéal des fruits car la chaleur est parfaitement répartie sur tout le fond. Et en plus, son petit côté rétro est si joli dans la cuisine…

La louche ou l'entonnoir

Essentiels. La première, équipée d'un bec verseur, remplit les bocaux. Le second reste le plus pratique pour des pots sans coulures.



Tamis

Pour les gelées seulement. Le mieux est de le choisir à mailles bien fines, mais un linge fin sera tout aussi efficace pour passer les fruits sans laisser les pépins ou les petites peaux indésirables gâcher votre translucide gelée.

Bocaux spéciaux

Pour se faire plaisir. En effet, ils coûtent très cher mais ils sont plus jolis… Si vous préférez la jouer à l'économie, pensez à réutiliser les pots de mayonnaise, de cornichons ou de moutarde. Il faudra les stériliser soigneusement au préalable, décoller l'étiquette d'origine pour y coller la nouvelle sur laquelle vous aurez calligraphié à l'ancienne le nom de votre préparation et la date de sa mise en bocal.

Paraffine

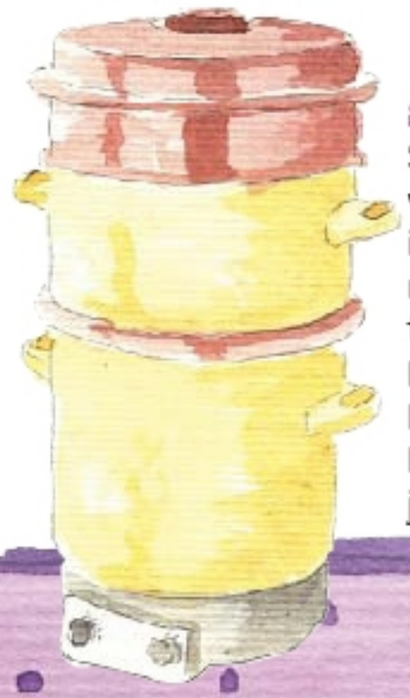
Utile. Coulée à la surface de vos préparations, elle évite la prolifération des moisissures. Cependant, elle n'est pas indispensable, vous pouvez en outre arroser la surface de vos confitures de quelques gouttes d'eau-de-vie.

Écumoire

Indispensable. Elle sert à retirer la mousse et l'écume qui se forment à la surface du liquide quand il bouillonne.

Thermomètre à sucre

Superflu. La confiture n'est pas aussi exigeante que la pâtisserie et ne nécessite généralement pas de cuisson au degré près. Sauf si on se lance dans des recettes de chefs !



Stérilisateur

Superflu. Équipé de maniques, on ébouillante les pots vides avant de les remplir ou on les passe quelques instants ouverts à four très chaud. Mais à la rédaction, nous n'utilisons pas de stérilisateur. En revanche, le petit truc à savoir : une fois les pots en verre remplis (des bocaux que vous aurez au préalable soigneusement lavés et essuyés), fermez-les sans attendre que la confiture refroidisse et laissez-les tête en bas jusqu'au lendemain.

Confiture de banane au rhum

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 35 MINUTES

• 1 kg de bananes mûres mais sans taches • 3 citrons verts
• 750 g de sucre roux • 5 cl de rhum • 3 gousses de vanille
• 1 c. à café de cannelle en poudre • 1 pincée de gingembre en poudre

1 Épluchez les bananes en rondelles fines. Mélangez 30 cl d'eau, le jus des citrons, le sucre, la cannelle, les gousses de vanille fendues et le gingembre. Faites chauffer le mélange dans une casserole, à feu modéré, et remuez sans cesse à la cuillère de bois jusqu'à ce que le sirop soit nappant. **2** Ajoutez alors les rondelles de banane. Laissez cuire 15 à 25 minutes en remuant de temps en temps. Retirez du feu et ajoutez le rhum. Mettez en pots.

RECETTE PROPOSÉE PAR ANNE

Confiture oignon orange de Lili

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 1 H 45

• 1,2 kg d'oranges juteuses • 800 g d'oignons
• 700 g de sucre (de canne de préférence) • 35 cl de vinaigre d'alcool (vinaigre blanc)
• 5 clous de girofle • 3 étoiles de badiane • 1 bâton de cannelle (au moins grand comme le doigt)
• ½ c. à café de quatre-épices en poudre • 1 c. à café rase de sel

1 Épluchez les oranges, jetez la peau et les pépins. Coupez la chair en petits morceaux. Placez la chair d'orange dans une casserole avec les oignons émincés et les épices. **2** Faites cuire à feu doux pendant 45 minutes. Ensuite, salez, ajoutez le vinaigre et le sucre, mélangez bien. Remettez à cuire à petits bouillons 1 heure de plus. **3** Mettez en pots et fermez-les comme pour des confitures ordinaires : les pots de verre doivent être rigoureusement propres, ébouillantés juste avant et posés sur une planche, les couvercles stérilisés. **4** Cette confiture peut se consommer immédiatement, mais c'est meilleur après l'avoir fait reposer quelques jours.

RECETTE PROPOSÉE PAR LILI

Gelée pomme poire vanille

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES • REPOS 2 HEURES

• 1 kg de pommes • 1 kg de poires • 1 citron • 1,5 kg de sucre fin • 1 c. à café de vanille en poudre

1 Pelez les poires et coupez-les en gros morceaux. Faites de même avec les pommes. Pour celles-ci, vous pouvez, si vous le désirez, laisser la peau, ce qui colorera votre gelée. Versez les fruits dans un autocuiseur et recouvrez de tranches de citron. Laissez cuire pendant 20 minutes après le début du sifflement. **2** Laissez s'égoutter le jus à travers une étamine pendant 2 heures. Ajoutez ensuite la poudre de vanille et autant de sucre que de jus récolté et laissez cuire à petits bouillons 10 minutes après ébullition.

RECETTE PROPOSÉE PAR CÉLINE_67

Confiture délice poire chocolat noir de Jacqueline

PRÉPARATION 15 MINUTES • MACÉRATION 6 HEURES • CUISSON 7 MINUTES

• 1 kg de poires guyot épluchées • 1 kg de sucre spécial confiture (Confisuc)
• 200 g de chocolat noir dessert à 64 % de cacao

1 Râpez les poires, après en avoir enlevé les pépins. Placez-les dans un saladier avec le sucre spécial confiture. Laissez macérer au moins 6 heures jusqu'à dissolution du sucre… Toute la nuit, c'est mieux. **2** Portez le mélange poire sucre à ébullition à gros bouillons et laissez cuire. La cuisson ne doit pas excéder 7 minutes. Pendant ce temps, faites fondre le chocolat dans 10 cl d'eau, au four à micro-ondes pleine puissance (dans un récipient approprié), pendant 90 secondes. **3** Remuez pour rendre le chocolat bien lisse. Versez-le dans le mélange poire sucre à la 4e minute de cuisson, mélangez l'ensemble, et laissez cuire encore 3 minutes. Mettez en pots immédiatement.

RECETTE PROPOSÉE PAR JACQUELINE

Recette bio d'automne

PRIMÉAL

Poêlée d'automne au petit épeautre de Haute-Provence

Recette conçue, testée et approuvée par Claudine :

Poêlée d'automne au petit épeautre de Haute-Provence

Pour notre poêlée, vous avez besoin :

- ✓ de petit épeautre mondé de Haute Provence Priméal,
- ✓ de légumes et d'herbes aromatiques d'automne
- ✓ huile d'olive, sel, poivre...

Découvrez le secret de cette recette sur www.blog-primeal.fr

Le Petit Épeautre de Haute-Provence, une céréale à haute valeur nutritionnelle, locale et authentique cultivée depuis 9000 ans en Haute-Provence.

Priméal, la cuisine bio végétale !

Retrouvez les produits Priméal dans les magasins spécialisés bio - www.blog-primeal.fr

Confiture de fraise et menthe

PRÉPARATION 30 MINUTES
CUISSON 2 H 30
• 1 kg de fraises • 200 g de feuilles de menthe fraîche • 1 citron (jus et pépins) • 650 g de sucre

1 Lavez, équeutez et coupez les fraises. Lavez les feuilles de menthe. Placez le tout dans une bassine en cuivre. Ajoutez le jus de citron et les pépins placés dans une gaze bien fermée. **2** Ajoutez le sucre. Placez sur le feu. À ébullition, réduisez le feu et remuez : la cuisson est bonne quand, sur une assiette préalablement congelée 15 minutes, 1 goutte de confiture reste figée. **3** Versez la confiture dans des bocaux bien fermés et retournez sur le couvercle. Laissez refroidir. **RECETTE PROPOSÉE PAR JULIEKALOUCH**

Confiture de framboise

PRÉPARATION 10 MINUTES
CUISSON 10 MINUTES
• 1 kg de framboises
• 800 g de sucre cristallisé
• 1 petit citron (jus)

1 Triez les framboises sans les rincer. Versez-les dans une bassine, de préférence en cuivre, avec le sucre et le jus de citron. Remuez délicatement. Portez à ébullition, et écumez avec soin. **2** Continuez la cuisson à feu vif, en remuant avec une cuillère en bois, pendant 10 minutes. Vérifiez la cuisson avec une assiette froide, sur laquelle vous ferez tomber une goutte de confiture : celle-ci doit se figer immédiatement et former une « perle » ; si la goutte s'étale, continuez la cuisson un peu plus longtemps. **3** Versez dans des pots ébouillantés, et laissez refroidir.

RECETTE PROPOSÉE PAR ÉVELYNE_177

Gelée de groseille

PRÉPARATION 15 MINUTES
CUISSON 25 MINUTES
• 1 kg de groseilles • 750 g de sucre cristallisé (pour 1 kg de fruits)

1 Lavez les groseilles, versez-les dans un fait-tout avec un petit verre d'eau. Faites chauffer et écrasez les baies. Lorsque les groseilles ont éclaté, retirez la casserole du feu. **2** Passez les groseilles dans un moulin à légumes (les pépins et les tiges restent sur la grille). Pesez le jus obtenu, remettez dans une casserole, et ajoutez le sucre à raison de 750 g de sucre pour 1 kg de jus. Portez à ébullition, remuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse en surface. **3** Versez dans des pots, couvrez immédiatement. La gelée durcit en refroidissant.

RECETTE PROPOSÉE PAR POSILIPPO

Confiture de potiron et de pomme

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES
• 2 kg de chair de potiron • 1 kg de pommes • 3 kg de sucre à confiture • 1 gousse de vanille

1 Coupez le potiron en morceaux après l'avoir épluché et mettez-le à cuire dans de l'eau bouillante environ 15 minutes. Faites cuire également les pommes épluchées et coupées en quartier. **2** Mélangez le tout (vanille grattée comprise) et passez au mixeur. Placez le sucre et le mélange pomme potiron dans une bassine à confiture et portez à ébullition. **3** Mélangez bien en cours de cuisson (environ 30 minutes) : la confiture est prête à être mise en pots lorsque quelques gouttes de confiture se solidifient rapidement sur une assiette froide.

RECETTE PROPOSÉE PAR PATRICIA

Confiture d'abricot aux amandes

PRÉPARATION 1 HEURE • CUISSON 20 MINUTES • REPOS 1 NUIT
• 1 kg d'abricots dénoyautés • 800 g de sucre • 100 g d'amandes effilées
• vanille en poudre (ou gousse de vanille fraîche)

1 Coupez les abricots en morceaux et faites-les macérer une nuit dans le sucre, avec la vanille. **2** Placez le mélange dans une casserole et laissez cuire environ 15 minutes. En fin de cuisson, ajoutez les amandes effilées (test pour la cuisson : une goutte de confiture doit se figer sur une assiette froide). Mettez en pots et dégustez !

RECETTE PROPOSÉE PAR CARINE_1

anjou

Les vins qui ont un fleuve pour terroir.

Beaucoup de fraîcheur et de senteurs florales, découvrez ces **GRANDS BLANCS DE LOIRE :**

ANJOU

MUSCADET

SAUMUR

TOURAINE

vins de loire

vinsdeloire.fr

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Pâte de pomme

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 3 HEURES

- 2 kg de pommes
- 1 citron
- 1,3 kg de sucre
- 1 gousse de vanille

1 Épluchez les pommes, coupez-les en quartiers, épépinez-les et mettez-les dans une casserole à fond épais avec un demi-verre d'eau, le jus de citron et la gousse de vanille. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez cuire 30 minutes, ou jusqu'à évaporation, en remuant avec une spatule. Couvrez la casserole et réservez hors du feu.

2 Dans une autre grande casserole, mettez 1 kg de sucre et 1 verre d'eau. Laissez cuire à feu doux en remuant pour que le sucre fonde, puis augmentez le feu et attendez que de grosses bulles apparaissent à la surface. Ôtez la vanille des pommes et versez-les dans le sirop. Tournez vivement, puis portez le tout à ébullition.

3 Réduisez le feu et laissez cuire doucement 2 heures, jusqu'à ce que la pâte se détache des bords de la casserole. Remuez de temps en temps pour terminer d'écraser les fruits. Pour couler la pâte, l'idéal est d'utiliser une plaque de marbre cerclée par 4 baguettes de bois. À défaut, enveloppez un moule de papier aluminium ou utilisez un moule en aluminium.

4 Saupoudrez le marbre (ou les moules) avec la moitié du sucre restant et versez dessus la pâte sur une hauteur de 2 cm. Lissez la surface et saupoudrez du sucre restant. Laissez au moins trois jours à découvert.

5 Découpez la pâte en carrés de 2 cm de côté et disposez-les dans des caissettes de papier.

Abonnez-vous vite !

et recevez les 6 prochains numéros de

soit **15%** d'économies !

Marmiton
Le magazine de www.marmiton.org

19,90 € SEULEMENT

Ne manquez aucun numéro !

Studio LiVerte

A découper ou à photocopier

Abonnez-vous vite !

au **03 44 62 52 02** (prix d'un appel local) en donnant le code **MARM07** ou renvoyez ce bon d'abonnement à Marmiton service abonnements B945, 60643 - Chantilly Cedex ou par fax au 03 44 52 44 25

☐ **Oui,** je souhaite m'abonner et recevoir les 6 prochains numéros du magazine Marmiton pour seulement 19,90 €

j'ai bien noté que mon abonnement débute avec le prochain numéro.

Mes coordonnées :

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

.....

CODE POSTAL : ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ VILLE : .....

TÉLÉPHONE : ⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌋

MARM07

E MAIL : ..... @ .....

Mon règlement :

Quantité : ..... x 19,90€ = ... (total de ma commande)

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton.

☐ CB ⌊_⌊_⌊_⌊ ⌊_⌊_⌊_⌊ ⌊_⌊_⌊_⌊ ⌊_⌊_⌊_⌊

Date d'expiration ⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌋ Code Crypto ⌊_⌊_⌊_⌋ (les 3 chiffres au dos de votre CB)

Date et signature obligatoires

☐ **Oui,** je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Marmiton et/ou de ses partenaires.

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 15/11/2012. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 3 44 62 52 02.
Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

Jamais sans mon P'TIT DÉJ !

ou comment ne plus jamais le sauter…

Qui a dit qu'un matin ça ne sert à rien ? Qui dit matin dit petit déjeuner, un matin sert donc à se régaler dès le saut du lit ! Pâte à tartiner maison, confiture, brioche et autres délices sont là pour faire du petit déjeuner un pur moment de plaisir, et démarrer ainsi la journée du bon pied. Prenez le temps de déguster ces bonnes choses, vous avez l'excuse parfaite : « Le petit déj est le repas le plus important de la journée », disent les nutritionnistes. Pas le temps ? Smoothie minute et barre de céréales maison vous combleront. On se retrouve au saut du lit ?! Par Claire Debruille

Tradition

Rien qu'à l'odeur qui s'échappe du four pendant que la brioche dore, on se dit que la tradition a du bon…

Yaourts maison (avec yaourtière)

Ultra gourmand : variez les plaisirs en déposant au fond du pot un lit de compote ou de confiture.

Retrouvez les recettes en pages 60 et 61.

GÂCHE VENDÉENNE
Sa mie, plus dense que celle de la brioche, est parfaite pour accueillir confitures et autres pâtes à tartiner.

Chocolat chaud créole (par une cuisinière martiniquaise)

Onctueux à souhait et parfumé d'épices, il allie réconfort et évasion pour des matins tout sourire.

Tradition

Baguette viennoise briochée pour les petits matins

BRIOCHE DE MICHELINE
L'incontournable des petits déjeuners gourmands. À ne manquer sous aucun prétexte.

Yaourts maison (avec yaourtière)

Pour 8 yaourts
Préparation 5 minutes
Repos 1 nuit

- 1 yaourt nature
- 7 pots à yaourt de lait
- 1 pot à yaourt de lait en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- ¾ de pot à yaourt de sucre (pour des yaourts sucrés)
- ½ c. à café de fleur de maïs (ou de farine)

1 Versez tous les ingrédients dans un saladier dans l'ordre indiqué ci-dessus. Mélangez bien. 2 Répartissez la préparation dans les pots. Mettez la yaourtière en marche le soir, les yaourts seront prêts dès le matin.

RECETTE PROPOSÉE PAR MAGALI_363

Mon avis

MANDINEO Première pour moi! Super rapide et facile! Je les ai faits sans sucre, toute la famille a adoré! La texture impeccable... je vais essayer, au plus vite, avec vanille ou fruits!!!! Merciii.

Gâche vendéenne

Pour 1 gâche

Préparation 40 minutes
Cuisson 45 minutes
Repos 7 heures

- 2 petits œufs + 1 jaune
- 110 g de beurre • 12,5 cl de lait
- 1,5 c. à soupe de crème fraîche
- 550 g de farine • 110 g de sucre semoule • 25 g de levure de boulanger • ½ gousse de vanille
- 1 c. à soupe d'eau-de-vie
- ½ c. à soupe de sel fin
- 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger

1 Portez le lait à ébullition avec la vanille fendue en deux. Laissez tiédir. Versez la farine tamisée dans une grande terrine, creusez un puits, cassez les œufs, ajoutez le sel, le sucre semoule et le beurre ramolli en parcelles. 2 Délayez la levure dans un verre de lait tiède. Travaillez la pâte en ajoutant peu à peu le lait restant. Pétrissez-la longuement. Dans une jatte, mélangez la levure délayée, l'eau-de-vie, la crème fraîche et l'eau de fleur d'oranger. 3 Ajoutez cette préparation à la pâte et pétrissez jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique. Couvrez la terrine avec un linge et faites lever 6 heures. 4 Farinez la plaque du four. Façonnez la pâte en forme de miche. Laissez lever 1 heure de plus. 5 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Badigeonnez la gâche de jaune d'œuf et incisez-la au couteau au milieu. Enfournez pour 45 minutes à mi-hauteur.

AYLANA **J'ai retrouvé le goût et la consistance de la vrale gâche. Elle fait un goûter et un petit déjeuner, pas plus. Il faudrait que j'en fasse une par jour.**

Mon avis

Chocolat chaud créole

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes
Cuisson 35 minutes

- 1 zeste de citron vert non traité
- 1 l de lait demi-écrémé
- 2 bâtons de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 1 boîte de lait concentré sucré
- 1 boîte de lait concentré non sucré
- 3 c. à soupe de chocolat noir en poudre • fleur de maïs (au jugé, selon l'épaississement voulu)

1 Faites chauffer le lait demi-écrémé dans une casserole avec le lait concentré non sucré, la cannelle, le zeste de citron et la gousse de vanille fendue en deux. Ne laissez pas bouillir, car il faut que le lait s'imprègne lentement des arômes. Ajoutez le chocolat délayé dans un peu de lait chaud et poursuivez la cuisson 10 minutes à frémissements. 2 Ajoutez le lait concentré sucré selon votre goût (normalement une demi-boîte suffit. Rectifiez si besoin). Laissez frémir 10 minutes. 3 Délayez la fleur de maïs dans un peu d'eau froide et versez-la dans la préparation. Au bout de quelques minutes, le chocolat doit épaissir légèrement et devenir plus onctueux (ne forcez pas sur la fleur de maïs). Éteignez le feu, c'est prêt!

SIWOA **Simplement magnifique! Une gorgée de ce chocolat, et je me suis retrouvée chez moi en Martinique! C'est la recette originale (comme maman).**

Mon avis

Baguette viennoise briochée

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes
Cuisson 20 minutes
Repos 1 h 45

- 55 g de beurre • 24 cl de lait
- 460 g de farine • 20 g de sucre
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1 pincée de sel

1 Délayez la levure dans 3 cuillerées à soupe d'eau tiède et laissez reposer 15 minutes. 2 Dans un saladier, mélangez la farine avec le sucre et le sel. Faites fondre le beurre et faites chauffer le lait, puis laissez-les tiédir. Versez-les sur la farine et mélangez avec une cuillère en bois. Incorporez la levure et pétrissez 5 à 10 minutes à la main. Recouvrez le saladier d'un linge humide et laissez la pâte reposer 1 h 30 à l'abri des courants d'air. 3 Préchauffez le four à th. 7/8 – 220 °C. Façonnez des baguettes ou des petits pains et enfournez-les pour 20 minutes en surveillant la cuisson. 4 Dégustez ces baguettes au petit déjeuner ou au goûter avec du beurre et de la confiture. C'est très simple à réaliser. Bon appétit!

RECETTE PROPOSÉE PAR ANNY_877

MAGA **Super recette, les quantités sont parfaites. Pour des baguettes comme chez le boulanger, découpez-les avec des ciseaux bien profondément, humidifiez-les et mettez un bol d'eau chaude dans le four pour qu'elles dorent bien.**

Mon avis

Brioche de Micheline

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes
Cuisson 20 minutes
Repos 2 heures

- 24 œufs • 125 g de beurre
- 30 cl de lait tiède • 1 kg de farine
- 125 g de sucre
- 14 g de levure de boulangerie en sachet • 1 c. à café de sel

1 Mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel. Incorporez les œufs, puis le beurre ramolli. Versez le lait tiède et pétrissez pour obtenir une pâte souple et non collante. Formez une boule, déposez-la dans un récipient et couvrez d'un torchon. 2 Laissez lever 1 h 30, jusqu'à ce que la pâte double de volume (j'utilise mon four à micro-ondes comme étuve en y faisant bouillir un peu d'eau dans un grand saladier pendant le pétrissage de la pâte… Quand la pâte est prête, je vide l'eau, essuie légèrement le saladier et y place le pâton, que je remets dans le micro-ondes éteint. Ainsi, la levée démarre rapidement). 3 Rompez la pâte en appuyant en son milieu. Pétrissez-la de nouveau. 4 On peut la natter très facilement pour faire des brioches vendéennes, en façonnant des boules de 80 à 100 g que l'on disposera par trois dans des moules à cake. On peut également faire des pains aux raisins (escargots) ou des briochés à la pomme. 5 Laissez la pâte monter dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air, jusqu'à ce qu'elle ait de nouveau doublé de volume. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. 6 Cuisez 20 minutes pour une brioche nattée, 35 minutes pour une brioche Nanterre, et 15 minutes pour les escargots.

RECETTE PROPOSÉE PAR MICHELINE

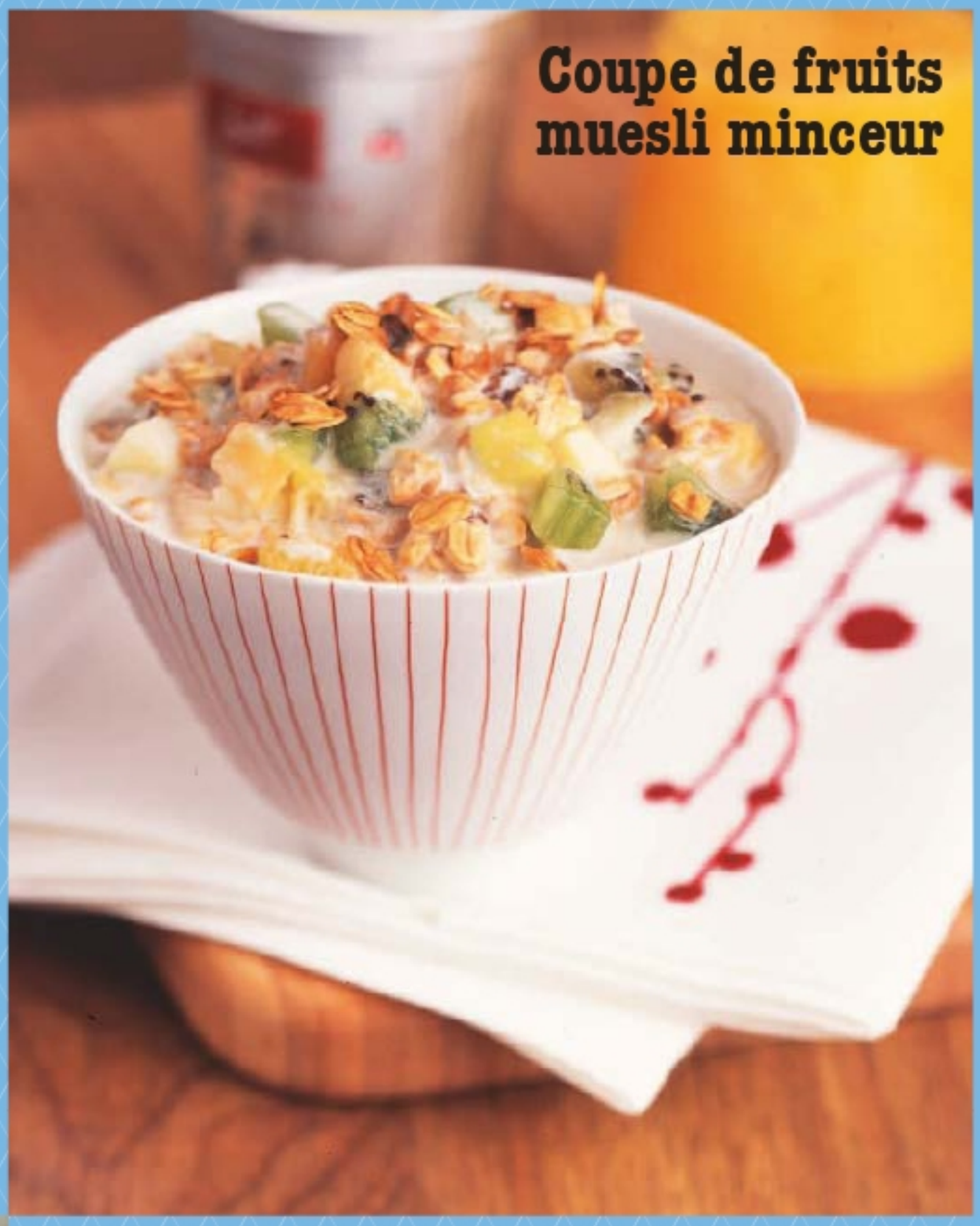
Vitamines

Smoothie aux fruits

Faites le plein de vitamines et de bonne humeur grâce aux fruits. Mixés en une boisson onctueuse ou coupés en morceaux dans le fromage blanc, ça change du jus d'orange !

Retrouvez les recettes en page 64.

Barres de céréales aux dattes et aux noix



Coupe de fruits muesli minceur

Fromage blanc divin aux pommes et à la fleur d'oranger

Réveil tonique kiwi banane

Smoothie aux fruits

Pour 2 personnes
Préparation 5 minutes

- 1 grosse banane

AU CHOIX, DE 2 À 5 FRUITS, SELON LES GOÛTS ET LES MOYENS :

- mangue
- prunes
- kiwis
- framboises (surgelées en hiver), fruits rouges ou fraises
- abricots
- pêche ou brugnon
- rondelles d'ananas
- 50 cl de lait écrémé, demi-écrémé ou de lait de soja
- quelques glaçons

1 Pelez et dénoyautez les fruits, puis coupez-les en gros morceaux. Déposez-les dans le bol d'un mixeur (la banane est essentielle pour obtenir une bonne consistance. Les fruits surgelés donnent une boisson fraîche instantanée). Versez le lait et mixez. 2 Répartissez le smoothie dans deux verres, ajoutez des glaçons et dégustez!

RECETTE PROPOSÉE PAR CHRISTINE_582

TINNLIE J'en bois chaque matin… 1 orange, 1 kiwi, 1 banane, quelques fruits rouge ou du sirop de fruits rouges, du lait et quelques glaçons, pour plus de fraîcheur!

Barres de céréales aux dattes et aux noix

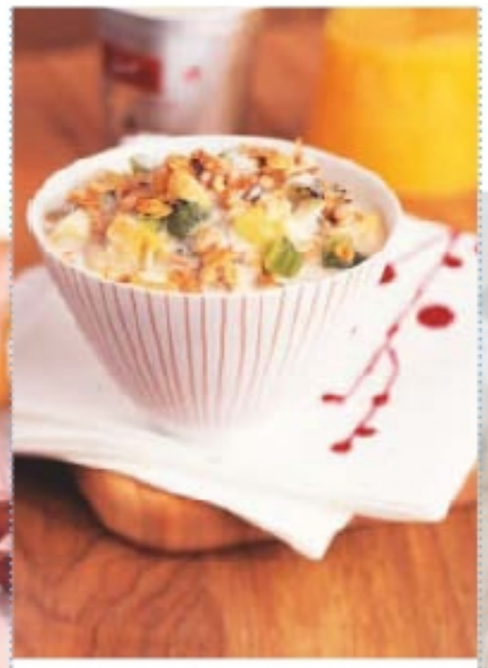
Pour 12 barres
Préparation 5 minutes
Cuisson 20 minutes

- 200 g de muesli non sucré
- 100 g de noix
- 100 g de dattes
- 50 g de pépites de chocolat (facultatif)
- 40 g de noix de coco râpée
- 1 brique de 20 cl de lait concentré non sucré
- 1 c. à café rase de cannelle

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Coupez les dattes en petits morceaux et concassez les noix. Mélangez tous les ingrédients. Étalez le mélange dans un plat carré tapissé de papier sulfurisé. Tassez et lissez la préparation avec une spatule. Enfournez pour 20 minutes. 2 Découpez les barres au couteau à la sortie du four et laissez refroidir. Vous pouvez les emballer séparément dans du papier d'aluminium.

RECETTE PROPOSÉE PAR CAWI

KEITHBARETTE Vraiment extra! Préparation réalisée pour finir un muesli qui traînait dans mon placard… avec des noisettes à la place des noix.



Coupe de fruits muesli minceur

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Réfrigération 1 heure

- 12 fraises • 1 pomme
- 1 banane • 1 poire • 1 kiwi
- 1 orange • 1 jus de citron
- crème allégée à 8 %
- 8 c. à soupe de muesli
- 4 c. à soupe de sirop d'érable
- quelques raisins secs

1 Rincez et équeutez les fraises, puis taillez-les en dés. Pelez la pomme, la banane, la poire et le kiwi et coupez-les en petits morceaux. Versez tous les fruits dans un saladier. Arrosez de jus de citron et mélangez. Pressez l'orange. Faites tremper les raisins secs quelques minutes dans le jus d'orange. Ajoutez-les dans le saladier et remuez bien. 2 Répartissez les fruits dans 4 coupes. Dans chacune, ajoutez 2 cuillerées à soupe de muesli, versez 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable et nappez de crème allégée. Réservez 1 heure au frais avant de servir.

RECETTE PROPOSÉE PAR MARTINE95

KALINOUT Un mélange fondant et craquant délicieux. Le sirop d'érable sucre sans tuer le goût des fruits.

Fromage blanc divin aux pommes et à la fleur d'oranger

Pour 2 personnes
Préparation 5 minutes

- 1 grosse pomme Jonagold ou deux petites
- 200 g de fromage blanc
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 c. à café de miel

1 Répartissez le fromage blanc dans deux bols. Saupoudrez de sucre vanillé, puis ajoutez le miel et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez bien. 2 Épluchez la pomme et coupez-la en petits dés. Répartissez les dés de pomme dans les bols. Mélangez doucement… C'est prêt.

RECETTE PROPOSÉE PAR BRADFORDETTE

SYLVIANE_136 Super! J'ai rajouté de la cannelle et des corn flakes, pour faire un petit déjeuner complet et équilibré!

Réveil tonique kiwi banane

Pour 1 personne
Préparation 5 minutes

- 1 banane bien mûre (mais si elle est un peu noire, c'est encore meilleur)
- 1 kiwi bien mûr
- 2 c. à soupe de confiture de fraise (allégée, suivant les goûts)

1 Épluchez le kiwi et coupez-le en petits morceaux. Versez-les dans un bol. Pelez la banane, détaillez-la en rondelles et ajoutez-les dans le bol. Écrasez le tout à la fourchette. Ajoutez la confiture de fraise et mélangez. 2 Dégustez sans attendre ou réservez 5 minutes au réfrigérateur pour davantage de fraîcheur.

RECETTE PROPOSÉE PAR AMELIELAFON

NAINA C'est une recette rapide et délicieuse! J'ai juste ajouté 2 cuillerées à café de yaourt nature et je l'ai mis 1 minute au congélateur, miamm…

Saveurs d'ailleurs

English breakfast – petit déjeuner anglais

S'il est une spécialité qui vaut le détour lorsqu'on foule le sol anglais, c'est bien celle-ci. Vous avez de la chance, pas besoin d'aller en Angleterre, ici, c'est elle qui vient à vous !

Évadez-vous dès le réveil grâce à ces recettes venues de pays où il fait bon se lever. Du sucré et du salé : il y en a pour tous les goûts.

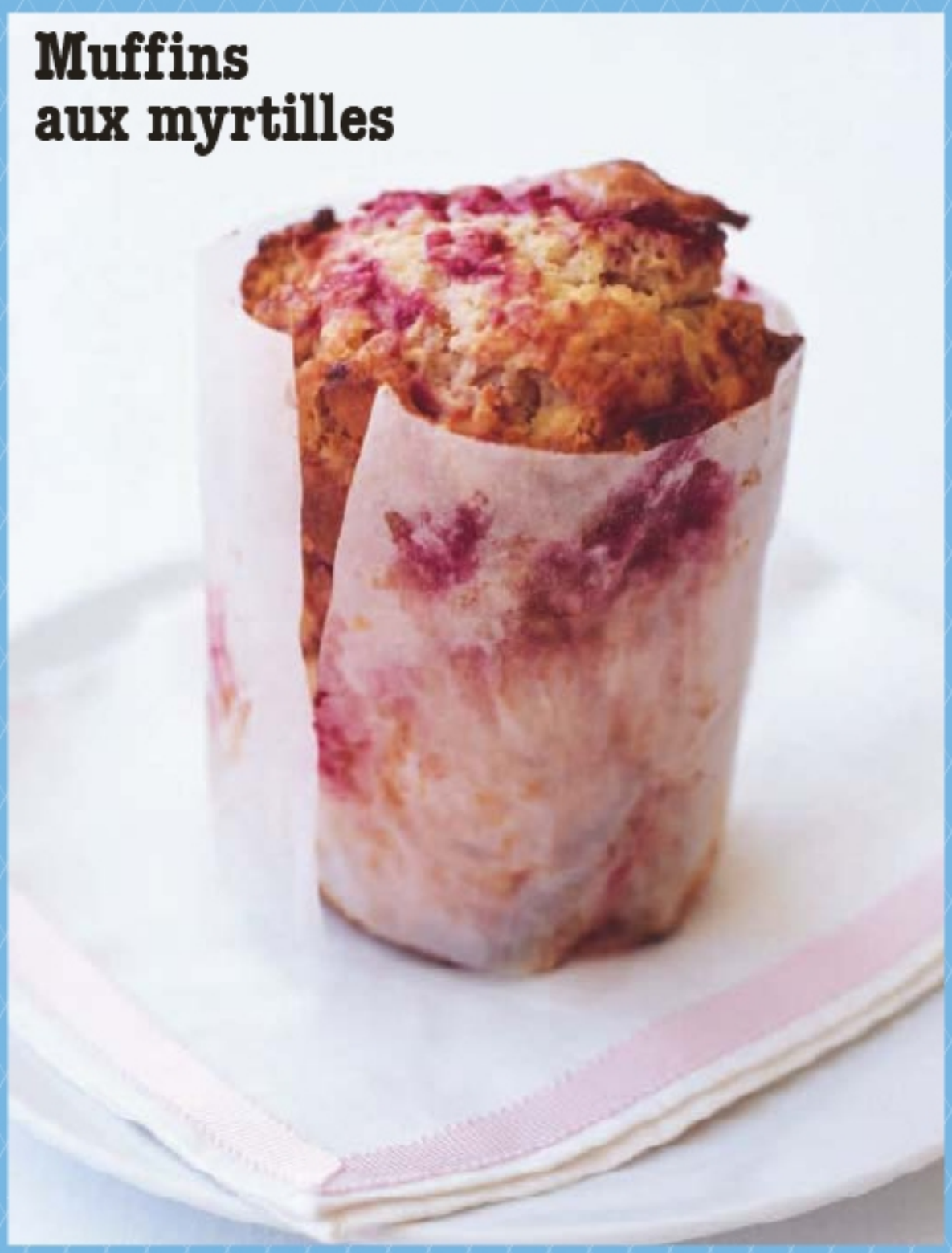
Retrouvez la recette en page 67.

Porridge

Scones aux raisins

Bagels

Muffins aux myrtilles



English breakfast

Pour 2 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 15 minutes

- 4 tranches de bacon
- 300 g de champignons de Paris
- 200 g de haricots blancs à la tomate
- 4 œufs • 50 g de beurre
- 4 tranches de pain de mie blanc anglais
- sel et poivre

1 Essuyez les champignons et coupez-les en tranches. Faites-les revenir à feu moyen dans une poêle avec un peu de beurre. Salez et poivrez. 2 Faites dorer le bacon à sec dans une grande poêle antiadhésive, puis cassez les œufs dessus. Salez et poivrez. 3 Faites griller les tranches de pain. Réchauffez les haricots au four à micro-ondes pendant 2 minutes en remuant à mi-cuisson. Beurrez les tranches de pain et coupez-les dans la diagonale. 4 Disposez tous les ingrédients sur une grande assiette : c'est prêt!

RECETTE PROPOSÉE PAR SITTINGBYTHERIVERSIDE

JULIE_BZH Super! Au pays de Galles, on nous servait parfois des petites saucisses au lieu du bacon, et les champignons étaient énormes, poêlés en grosses tranches.

Porridge

Pour 4 personnes
Préparation 2 minutes
Cuisson 20 minutes

- 1 l de lait
- 160 g de flocons d'avoine
- sucre roux ou vanillé (à volonté)

1 Portez le lait à ébullition et ajoutez les flocons d'avoine en pluie sans cesser de remuer. Réduisez le feu et mélangez jusqu'à la reprise de l'ébullition. Couvrez et laissez mijoter 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps. 2 Répartissez le porridge dans des assiettes creuses et saupoudrez de 1 cuillerée à soupe de sucre roux ou vanillé avant de servir. Vous pouvez également l'arroser de miel.

RECETTE PROPOSÉE PAR ANNECLAIRE

Mon avis

ARADIA C'est le moment final de mon petit déjeuner, où j'attends avec impatience de déguster les flocons d'avoine imprégnés de lait… Même pas besoin de sucre, mais je suis tentée par le miel, et le lait de coco. Rien que d'en parler, j'ai envie d'être demain!

Scones aux raisins

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 15 minutes

- 1 jaune d'œuf
- 50 g de beurre
- 15 cl de lait
- 250 g de farine
- 50 g de raisins secs
- 40 g de sucre semoule
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

1 Mélangez la farine, le sucre, la levure et le sel dans un bol. Ajoutez le beurre très mou en petites lamelles. Mélangez le lait et le jaune d'œuf dans un autre récipient. Versez progressivement cette préparation sur la farine, jusqu'à obtention d'une pâte souple. Incorporez les raisins. 2 Préchauffez le four à th. 7/8 – 220 °C. Formez des boules de pâte de 3 à 4 cm de diamètre avec une cuillère et déposez-les sur une plaque de cuisson antiadhésive. Enfournez pour 15 minutes.

Mon avis

FLOWHAAP J'ai retrouvé le goût des scones dont je me régalais à Londres, et cette texture cassante de la pâte encore tiède. Ni trop sucré ni pas assez. Un régal pour les brunchs entre amis, et très simple à faire.

Bagels

Pour 10 bagels
Préparation 30 minutes
Cuisson 25 minutes
Repos 1 h 50

- 1 œuf + 2 blancs • 30 g de beurre • 15 cl de lait tiède
- 500 g de farine blanche
- 15 g de levure fraîche (ou 8 g de levure sèche)
- 10 g de sucre
- 10 g de sel fin
- graines de pavot

1 Délayez la levure dans 5 cl d'eau tiède. Laissez reposer 5 minutes. 2 Mélangez la farine avec le lait, 5 cl d'eau tiède, le sucre, le sel et les blancs d'œufs battus. Incorporez la levure et pétrissez 10 minutes. Recouvrez d'un torchon humide et laissez lever 1 h 30. 3 Abaissez la pâte. Formez 10 petites boules. Faites un trou dans chaque boule et élargissez-le (pour obtenir des bagels bien formés). Couvrez et laissez lever 15 minutes. 4 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez les bagels deux par deux dans l'eau frémissante pour qu'ils gonflent. Disposez-les sur une plaque de cuisson beurrée. Badigeonnez-les de jaune d'œuf et parsemez-les de graines de pavot. Enfournez pour 25 minutes.

RECETTE PROPOSÉE PAR MELANIE

Muffins aux myrtilles

Pour 20 petits muffins
Préparation 15 minutes
Cuisson 30 minutes

- 230 g de myrtilles surgelées
- 1 œuf
- 25 g de beurre
- 12,5 cl de lait
- 230 g de farine
- 140 g de sucre semoule
- 1 c. à café rase de levure chimique
- 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Dans une jatte, mélangez le beurre, l'œuf et le lait. Mélangez le sucre, la farine, le sel et la levure dans un autre récipient. Réunissez les deux préparations sans trop remuer, même si la pâte n'est pas très lisse. Il faut laisser des grumeaux! Ajoutez les myrtilles surgelées et mélangez bien. 2 Remplissez les moules à muffin aux trois quarts, et enfournez pour 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés.

RECETTE PROPOSÉE PAR PHANIEFLO

SONIA38 Rien à changer! Ils sont succulents, moelleux à souhait… À faire et à refaire pour le bonheur de la famille, des amis et des collègues de boulot!

Mon avis

Gourmand

Attention, à la lecture de ces recettes, vous risquez fort d'avancer l'heure de votre réveil pour avoir le temps de toutes les faire avant de partir !

Pain d'épices

Un peu plus de cannelle ou de gingembre, jouez avec les épices pour trouver VOTRE recette parfaite.

Retrouvez les recettes en pages 70 et 71.

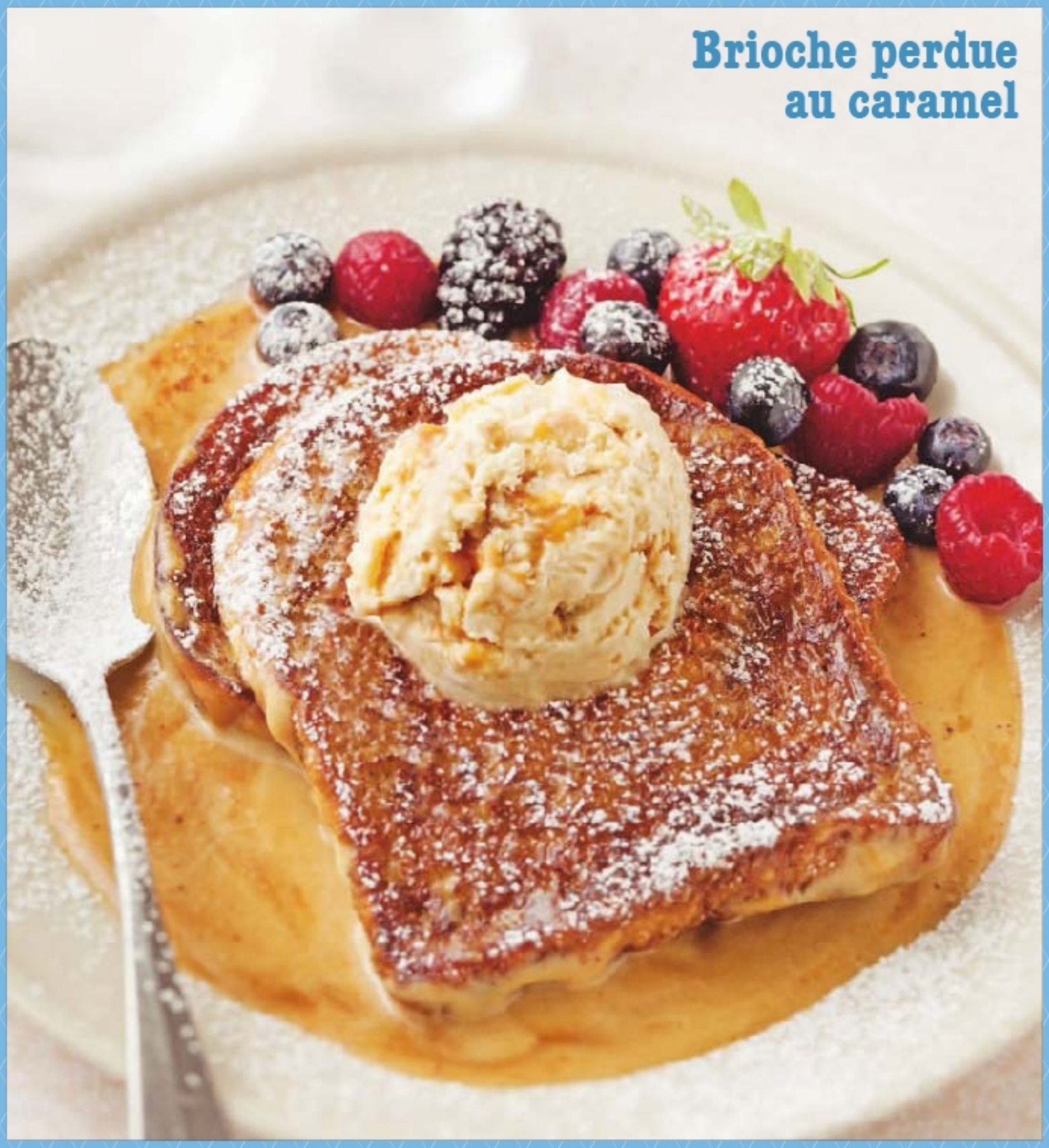
PAINS AU CHOCOLAT
Qui a dit que les viennoiseries étaient difficiles à faire ? Pas Marmiton !

Chouquettes

1,2,3... 7... 12... les chouquettes,
c'est addictif ! Et facile à faire ! Alors ne résistez
plus au plaisir d'en croquer chaque matin.

Gourmand

Brioche perdue au caramel



GÂTEAU AU YAOURT, POIRES ET CHOCOLAT
Ou comment donner au gâteau au yaourt un côté ultra gourmand…

Pain d'épices

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 1 h 20
Repos 24 heures

- 2 œufs
- 20 g de beurre
- 10 cl de lait
- 250 g de miel
- 250 g de farine
- 100 g de sucre semoule
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à café d'anis vert
- 1 c. à café de noix de muscade râpée
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café de quatre-épices

1 Dans un saladier, versez la farine, la levure, le sucre semoule, le sucre vanillé et les épices. Mélangez. Faites chauffer le miel dans une casserole ou au four à micro-ondes, puis ajoutez-le au mélange. Remuez la préparation avec une cuillère en bois, incorporez les œufs un à un, puis versez le lait tiède. 2 Préchauffez le four à th. 5/6 – 160 °C. Versez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné. Enfournez pour 1 heure à 1 h 15. 3 Laissez le pain d'épices refroidir avant de le démouler. Attendez 24 heures au moins avant de le déguster. Il se conserve une semaine, enveloppé dans du papier d'aluminium.

Pains au chocolat

Pour 12 pains au chocolat
Préparation 40 minutes
Cuisson 20 minutes
Repos 2 heures

- 1 pâte feuilletée
- 1 œuf (facultatif)
- 500g de beurre
- 500g de farine de blé T 55
- 500g de farine de gruau T 45
- 100g de sucre semoule
- 12 barrettes de chocolat
- 30g de levure
- 20g de sel

1 Étalez la pâte feuilletée et détaillez-la en petits rectangles de la largeur d'une barrette de chocolat. Déposez les barrettes de chocolat sur les rectangles de pâte et enroulez-les (comme pour les croissants, vous pouvez, à ce stade, congeler les pains au chocolat). **2** Disposez les pains au chocolat sur une plaque de cuisson et pressez-les légèrement pour éviter qu'ils se déroulent en gonflant. Laissez-les reposer 2 heures à température ambiante. **3** Préchauffez le four à th. 7/8 – 230°C. Badigeonnez les pains au chocolat de jaune d'œuf battu et enfournez-les pour 15 à 20 minutes.

RECETTE PROPOSÉE PAR TITEGOURMANDE

Mon avis

EVA220690 Une excellente recette! Un peu long, mais le résultat en vaut la peine! Un petit conseil: laissez la pâte lever près d'une source de chaleur, c'est encore plus efficace.

Chouquettes

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 30 minutes

- 4 œufs
- 130g de beurre
- 150g de farine
- 150g de sucre perlé
- 15g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

1 Portez 25 cl d'eau à ébullition dans une casserole avec 100g de beurre, le sucre semoule et le sel. Retirez du feu et versez la farine d'un seul coup. Mélangez énergiquement pour obtenir une préparation homogène. **2** Remettez la pâte sur le feu pour l'assécher, elle doit se décoller des bords de la casserole. Incorporez les œufs un à un en remuant bien. **3** Préchauffez le four à th. 7 – 210°C. Déposez des petits tas de pâte à l'aide d'une poche à douille ou de 2 cuillères sur la plaque à pâtisserie beurrée. Saupoudrez de sucre perlé et secouez la plaque pour retirer l'excédent de sucre. Renouvelez l'opération et ôtez le sucre qui n'a pas accroché aux choux. **4** Enfournez les chouquettes, dans le bas du four, pour 30 minutes. Laissez-les refroidir dans le four éteint avant de les déguster.

TOTONNELILYBYANWAEN
Un délice, j'ai fait 40 chouquettes aux pépites de chocolat! Forcément, y a pas de rab, on les a toutes dévorées!

Mon avis

Brioche perdue au caramel

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 15 minutes

- 4 tranches de brioche sucrée
- 2 œufs
- 50 cl de lait
- 25g de beurre
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 60g de sucre semoule
- 4 boules de glace au caramel salé (caramel ou vanille, à défaut)
- caramel liquide

1 Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait et le sucre. Trempez les tranches de brioche dans le mélange. **2** Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y revenir les tranches de brioche sur les deux faces. **3** Faites chauffer la crème à feu doux dans une petite casserole et ajoutez le caramel. Laissez épaissir. **4** Dressez les tranches de brioche sur les assiettes et ajoutez une boule de glace dans chacune. Arrosez de sauce au caramel avant de servir.

CHRISTYNE
Facile et délicieux! Servie avec une boule vanille et un filet de caramel. Recette à conserver absolument.

Mon avis

Gâteau au yaourt, poires et chocolat

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 45 minutes

- 3 belles poires
- 3 œufs
- 1 pot de yaourt
- 20g de beurre
- 3 pots de farine
- 2 pots de sucre semoule
- 1 pot de vermicelles de chocolat
- ¾ de pot d'huile
- 1 sachet de levure chimique

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180°C. Pelez et épépinez les poires. Coupez-les en deux, puis détaillez-les en petites tranches. Réservez-en quelques-unes. **2** Versez le yaourt dans un plat creux. Ajoutez le sucre et les œufs entiers et battez pour faire mousser. Incorporez la farine et la levure. Versez l'huile petit à petit jusqu'à obtention d'une préparation lisse. **3** Ajoutez les tranches de poire en remuant doucement, puis incorporez les vermicelles de chocolat. Beurrez un moule à gâteau. Versez la préparation, puis disposez les tranches de poire réservées sur le dessus. **4** Enfournez pour 45 minutes à mi-hauteur. Le gâteau est cuit lorsque vous enfoncez un couteau et que la pointe ressort sèche. Dégustez tiède ou froid.

JEROME0950 **J'ai fait un nappage au chocolat puis placé dessus une poire coupée en tranches. Tout le monde en a repris. Dé-li-cieux!**

Mon avis

À tartiner

Confiture de lait (dulce de leche)

Pour 1 pot
Cuisson 40 minutes

- 1 boîte de lait concentré sucré

1 Déposez la boîte de lait concentré sucré dans une Cocotte-Minute et faites-la bouillir 40 minutes au bain-marie (la boîte de conserve étant toujours fermée). 2 Attention ! Laissez refroidir la boîte avant de l'ouvrir…

Mon avis

DOMINIQUE_714
Du pur miracle, ce truc!!! À tomber par terre… et je m'y connais, ayant vécu plusieurs années à Buenos Aires, ah, la nostalgie du dulce de leche. Je vous conseille d'ajouter 1 cuillerée de fleur de sel, saisissant!

Pâte à tartiner au chocolat

Pour 1 pot
Préparation 5 minutes
Cuisson 15 minutes

- 250 g de margarine
- 150 g de chocolat noir
- 1 boîte de lait concentré sucré
- poudre de noisette (ou d'amande)

1 Faites fondre la margarine et le chocolat au bain-marie. Ajoutez le lait concentré et la poudre de noisette hors du feu. Mélangez bien. C'est prêt !

RECETTE PROPOSÉE PAR ANNIE_97

Mon avis

MYRIAM_42
Bravo, c'est délicieux et naturel. Pour les noisettes, je les ai rapidement fait dorer à la poêle, afin de donner un goût légèrement «grillé». C'est la même recette que dans mon enfance…

Beurre de cacahuète

Pour 1 pot
Préparation 5 minutes

- 1 tasse de cacahuètes grillées et salées sans la peau
- 1 c. à soupe d'huile d'arachide

1 Versez les cacahuètes et l'huile d'arachide dans le bol d'un mixeur et mixez 3 minutes environ, jusqu'à obtention de la consistance désirée. 2 Conservez le beurre de cacahuète au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Pour un effet «crunchy», ajoutez 1 demi-tasse de brisures de cacahuète, en fin de préparation. C'est très bon, mais attention aux calories!!!

RECETTE PROPOSÉE PAR MISSY

VARADERO80
Il n'est pas nécessaire d'ajouter d'huile. Juste des cacahuètes de bonne qualité. Mixez jusqu'à obtenir la texture désirée, et c'est tout…

Mon avis

Crème de caramel au beurre salé

Pour 1 pot
Préparation 5 minutes
Cuisson 20 minutes

- 15 g de beurre salé
- 3 à 4 c. à soupe de lait
- 10 morceaux de sucre

1 Passez les morceaux de sucre sous un petit filet d'eau et déposez-les dans une casserole à fond épais. Ajoutez le beurre et faites chauffer à feu doux. Lorsque le beurre est fondu, faites bouillir le mélange à feu moyen jusqu'à obtention d'un caramel roux. Versez le lait pour arrêter la cuisson. 2 Remettez la préparation sur feu doux jusqu'à obtention d'une crème homogène moyennement liquide (la consistance doit être proche de celle du miel liquide). Renouvelez l'opération si nécessaire. Laissez refroidir dans un bocal.

ASTUCE Si vous souhaitez préparer une grande quantité de caramel au beurre salé, procédez en plusieurs fois, c'est plus facile!

Mon avis

NORA_9 Très bonne alternative à la recette avec de la crème liquide. Même résultat avec cet excellent goût de beurre en plus. J'ai même ajouté du beurre frais en fin de recette.

Gelée de menthe

Pour quelques pots
Préparation 10 minutes
Infusion 20 minutes
Cuisson 15 minutes

- 200 g de menthe verte fraîche
- 30 cl de jus de pomme naturel
- 1 kg de sucre

1 Rincez et égouttez la menthe. Portez 1,2 litre d'eau à ébullition dans une casserole. Réservez 16 belles feuilles de menthe et plongez le reste dans l'eau bouillante. Laissez infuser 20 minutes. 2 Filtrez l'infusion et versez-en 1 litre dans une bassine à confiture. Ajoutez le jus de pomme et le sucre. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes à feu vif en mélangeant fréquemment. Vérifiez la cuisson : 1 goutte de gelée déposée sur une assiette froide doit se figer rapidement. 3 Répartissez la préparation dans des pots en ajoutant les feuilles de menthe réservées. Couvrez.

Mon avis

ANONYME Une recette particulièrement originale qui m'a permis d'utiliser la menthe qui envahissait le jardin! C'est délicieux sur une tartine ou en accompagnement d'un dessert (mousse au chocolat)… Personnellement, je ne mets pas de pomme mais du sucre spécial gelée… Bravo pour l'idée!

Photographies : Manuel Clauzier

ÉPICERIE FINE • VINS
ALCOOLS & CHAMPAGNES
FROMAGES • CHARCUTERIES
PRODUITS DE LA MER & DES RIVIÈRES
CADEAUX GOURMANDS
CRÉATIONS SUCRÉES

un évènement
Novexpo

www.gourmetsetvins.com

LES SALONS GOURMETS & VINS

L'évènement gastronomique européen des produits de qualité

2012

► **Paris** 18-21 Octobre
au sein du salon Cuisinez AVEC

► **Saint-Malo** 09-11 Novembre
l'équipe Marmiton en cuisine ! Sur le salon dimanche 11 novembre

► **Bruxelles** 22-25 Novembre
l'équipe Marmiton en cuisine ! Sur le salon dimanche 25 novembre

Programme, invitations et Offres Privilège
sur **www.gourmetsetvins.com**

HACHETTE VINS.com · Le Nouveau Guide Cercles Culinaires · Centre Culinaire Contemporain · marmiton · KitchenAid

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

salon Cuisinez by M6

avec Lesieur

À partir de* 12 €

Cuisinez !
Cours de cuisine gratuits pour tous

Rencontrez !
Démonstrations des plus grands chefs

Apprenez !
Les meilleures astuces pour cuisiner

* tarif faisant référence à l'offre "Cuisinez à 4 pour 48 euros"

18 au 21 octobre 2012

Paris - Porte de Versailles

Billetterie et programme - www.salon-cuisinez.com

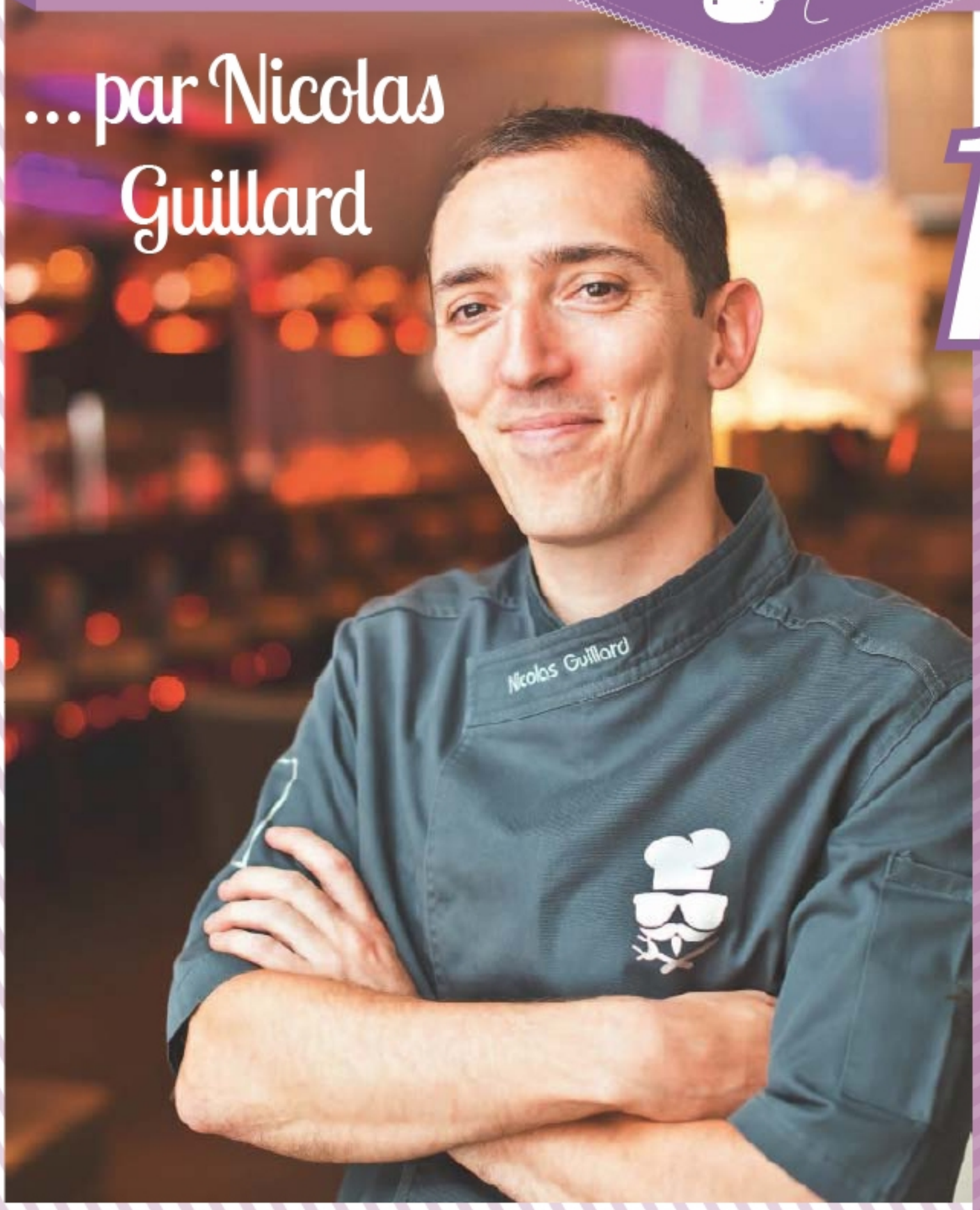
Gourmets & Vins

Cuisines équipées par Conforama

Evénement organisé par Reed Expositions France, RCS de Nanterre 410 219 364, et M6 Créations, SAS RCS Nanterre n° B 493 905 814.

Un must de marmiton.org sublimé...

...par Nicolas Guillard



Chef qui es-tu ?

Situé entre la place de l'Étoile et la porte Maillot, à Paris, l'ancien Café Pierre a laissé place à Môm, un nouveau restaurant-bar-lounge. Passé la façade aux allures de théâtre, on entre dans un univers intimiste, savant mélange de matière noble et d'éclairages doux. Aux commandes du restaurant : côté salle, Étienne Lefebvre gérant-associé ; côté cuisine, Nicolas Guillard. Après un CAP cuisine, le chef peaufine sa formation au restaurant étoilé Le Lion d'Or, à Romorantin, dans le Loir-et-Cher. Ensuite, ce sera Paris, durant quatre ans à l'Intercontinental, puis au Murano, où il reste un an. Il occupe ensuite le poste de chef au célèbre restaurant Kube. En 2011, il rejoint le Môm. Nicolas Guillard propose une cuisine authentique à base de produits de saison, associée à une présentation soignée et ludique, qui mélange avec justesse la cuisine de bistrot gastronomique et la world food. Un endroit où il fait bon s'attarder.

Son adresse : restaurant Môm, 6 rue Pierre-Demours, 75017 Paris, Tél. 01 40 68 72 71.

1

La recette du site

Poires rôties au jambon de Parme

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 10 minutes

- **12 très fines tranches de jambon de Parme (ou jambon cru)**
- **3 poires**
- **2 gousses d'ail pelées, légèrement écrasées par la pointe d'un couteau**
- **12,5 cl de vinaigre balsamique**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à café de sucre brun**
- **salade, en garniture**

Coupez les poires en deux, retirez le cœur. Chauffez l'huile dans une poêle, mettez l'ail et la moitié du vinaigre. Ajoutez les quartiers de poire et faites-les dorer 5 minutes en les retournant une fois (le vinaigre doit s'évaporer presque entièrement jusqu'à devenir pâteux). Retirez du feu et disposez les poires sur un plat, laissez refroidir. Replacez la poêle sur le feu et versez le reste du vinaigre et le sucre. Portez à ébullition sur feu vif puis retirez l'ail. Disposez le jambon et les poires sur un lit de salade et arrosez de sauce.

Proposée par lorrie

2 La version du chef

Pour 4 personnes Préparation 15 minutes Cuisson 25 minutes

• 8 tranches de jambon de parme • 4 poires williams • 4 échalotes

Préparation vin rouge aux épices : • 1 litre de vin rouge (bordeaux) • 100g de miel • 40g sucre • 30g de poivre en grains • 20g de cardamome • ½ anis étoilé • 1 pincée de piment d'Espelette • 5cl de vinaigre balsamique • 1 pincée de sel fin

Pour le vin, choisissez un vin tannique type bordeaux, cahors ou encore gaillac rouge.

1 Épluchez les poires à l'aide d'un Économe.

2 Mélangez toutes les épices, le miel, le sucre et le vinaigre balsamique avec le vin rouge.

3 Faites chauffer le vin rouge avec les épices puis pochez les poires 15 minutes à feu doux. Égouttez les poires et retirez les épices.

4 Épluchez les échalotes et taillez-les finement.

5 Mettez à cuire les échalotes avec le jus de cuisson des poires jusqu'à réduction complète du jus.

6 Après avoir détaillé la poire en coupant deux larges morceaux le long du cœur, taillez des rondelles à l'aide d'un emporte-pièce.

7 Faites frire 4 tranches de jambon dans l'huile de noisette.

8 Dressez vos assiettes à l'aide d'un emporte-pièce, mettez un peu de compotée d'échalote dans le fond, puis une rondelle de poire pochée. Renouvelez l'opération trois fois.

9 Sur le premier, mettez une tranche de jambon frit. Sur le second, roulez un peu de feuille de salade avec du jambon cru et, sur la troisième, faites une rosace de jambon cru.

Poire pochée au vin rouge et sa déclinaison de jambon de Parme

10 Complétez en décorant l'assiette avec des points de jus de cuisson réduit.

Astuce du chef

Pour réaliser facilement les chips de jambon de Parme, prenez un poêlon, ou une poêle, dans lequel vous faites chauffer de l'huile. Je vous conseille d'utiliser de l'huile de noisette afin d'éviter toute amertume. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez vos morceaux de jambon de Parme et laissez-les frire. Avant de faire votre dressage, déposez vos chips de jambon sur du papier absorbant afin d'éliminer l'excès d'huile.

60 recettes rapides et faciles

Lucky Luke n'a qu'à bien se tenir… Dans la cuisine, le plus rapide c'est VOUS ! Comment ? Grâce à nos recettes à préparer en moins de temps qu'il n'en faut pour les déguster. En 5, 10, 15 minutes de préparation maximum, vous pourrez vous régaler, c'est promis. Pratique, lorsque les ventres crient famine ou que les invités débarquent dans une demi-heure ! Le maître mot, c'est l'OR-GA-NI-SA-TION ! Suivez le guide : astuces, recettes, produits pratiques qui raccourcissent la préparation… Nous les avons testés pour vous livrer tous nos secrets de rapidité. Allez, tous en cuisine ! Comment ça ? C'est DÉJÀ prêt ? par Claire Debruille

La recette de l'équipe Marmiton

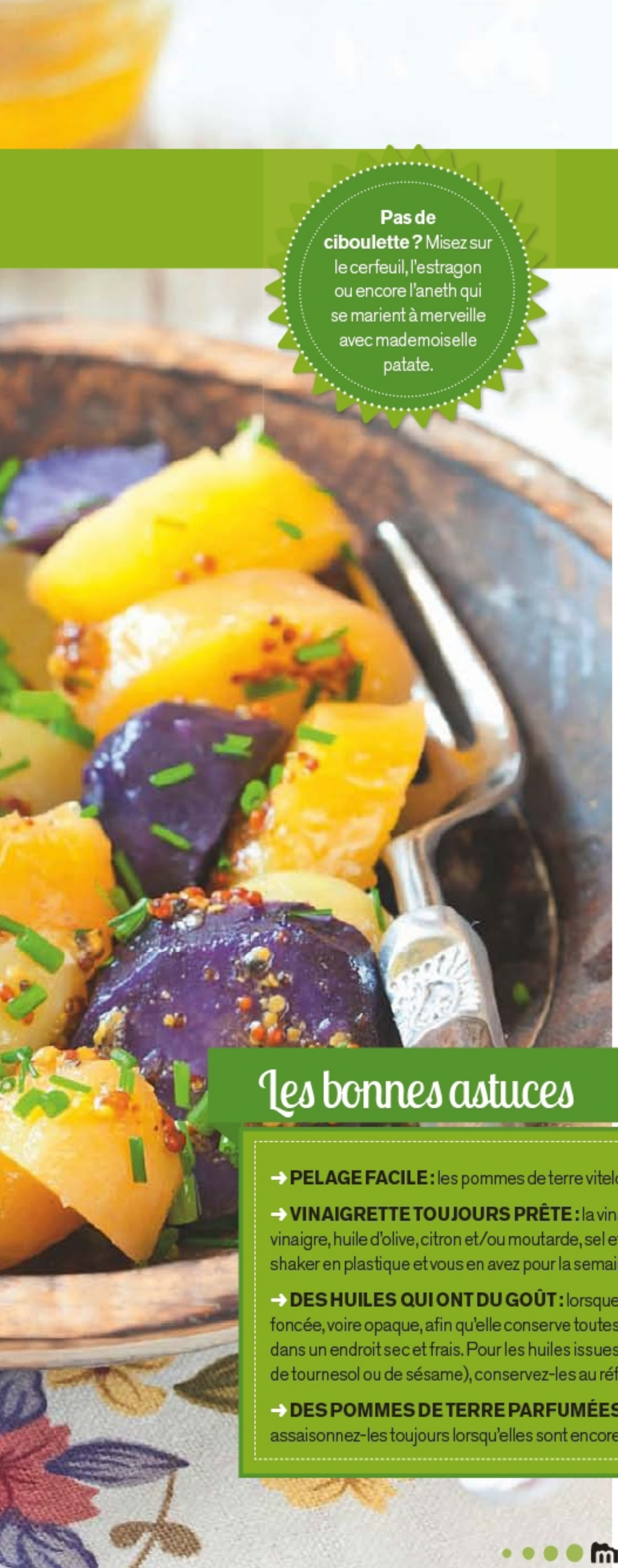
Changez de vinaigrette comme de chemise : essayez l'huile de noix ou l'huile de noisette, testez le jus de citron, le vinaigre de cidre ou encore le vinaigre balsamique blanc.

Dans votre cabas

- 700 g de pommes de terre nouvelles
- 300 g de pommes de terre vitelotte

- ½ bouquet de ciboulette
- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre
- 1 cuillerée à soupe bombée de moutarde à l'ancienne
- sel et poivre

Pour donner de la **couleur** à cette salade, nous avons utilisé pour un tiers des pommes de terre de la variété vitelotte, dont la couleur bleu-violet ne passera pas inaperçue !



Pas de ciboulette ? Misez sur le cerfeuil, l'estragon ou encore l'aneth qui se marient à merveille avec mademoiselle patate.

Salade de duo de pommes de terre

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 20 à 30 minutes

1 Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans une grande marmite d'eau salée. Vérifiez la cuisson (environ 20 minutes, jusqu'à 30, selon la taille des pommes de terre). Égouttez-les, laissez-les tiédir puis épluchez-les. Coupez-les en tranches ou en gros dés et arrosez directement avec la vinaigrette. Lavez et ciselez la ciboulette et parsemez-en la salade de pomme de terre.

2 Servez en accompagnement de côtes de porc, d'un buffet de viandes froides ou en pique-nique avec de la charcuterie.

Pour une salade complète
Avec comme base cette salade de pomme de terre, préparez tout un repas !

Salade liégeoise :
Ajoutez des haricots verts cuits à l'eau, des lardons revenus à la poêle et deux belles échalotes émincées.

Salade baltique :
Découpez 4 harengs fumés en morceaux et mélangez-les à la salade. Servez accompagné d'une laitue.

Salade alsacienne :
Ajoutez des œufs durs tranchés, des cornichons hachés, du cervelas coupé en morceaux et arrosez avec un peu de vin blanc d'Alsace.

Salade mexicaine
Avec toujours comme base la recette de pomme de terre, ajoutez une boîte de maïs et des lamelles de poivrons rouges ainsi qu'une boîte de thon égoutté.

Les bonnes astuces

➜ **PELAGE FACILE :** les pommes de terre vitelotte sont difficiles à éplucher crues. Cuisez-les avant de vous y atteler.

➜ **VINAIGRETTE TOUJOURS PRÊTE :** la vinaigrette, ça se conserve, alors profitez-en ! Préparez votre vinaigrette : vinaigre, huile d'olive, citron et/ou moutarde, sel et poivre. Réservez au réfrigérateur dans un bocal en verre bien fermé ou un shaker en plastique et vous en avez pour la semaine. N'ajoutez les fines herbes ou autres aromates qu'au dernier moment.

➜ **DES HUILES QUI ONT DU GOÛT :** lorsque vous achetez une huile, choisissez de préférence une bouteille foncée, voire opaque, afin qu'elle conserve toutes ses propriétés gustatives. L'huile n'aime pas la lumière. Conservez-la dans un endroit sec et frais. Pour les huiles issues d'oléagineux et graines (noix, noisettes, courges, graines de tournesol ou de sésame), conservez-les au réfrigérateur après ouverture pour éviter qu'elles ne rancissent.

➜ **DES POMMES DE TERRE PARFUMÉES :** lorsque vous faites une salade de pommes de terre, assaisonnez-les toujours lorsqu'elles sont encore chaudes ou tièdes, elles absorberont ainsi mieux les saveurs.

Les must-have* de tout gourmand pressé

Vos meilleurs amis se nomment pâtes, riz et semoule ? N'en changez pas. Non seulement ils cuisent rapidement mais permettent aussi de réaliser de délicieuses recettes. Bref, gardez-les mais faites aussi une place à quelques autres. Pour vous faire gagner encore plus de temps, voici une liste non exhaustive de produits pratiques à toujours avoir dans son placard ou son congélateur. Et comme on est super sympa, chez Marmiton, on vous donne même des idées rapides pour les cuisiner !

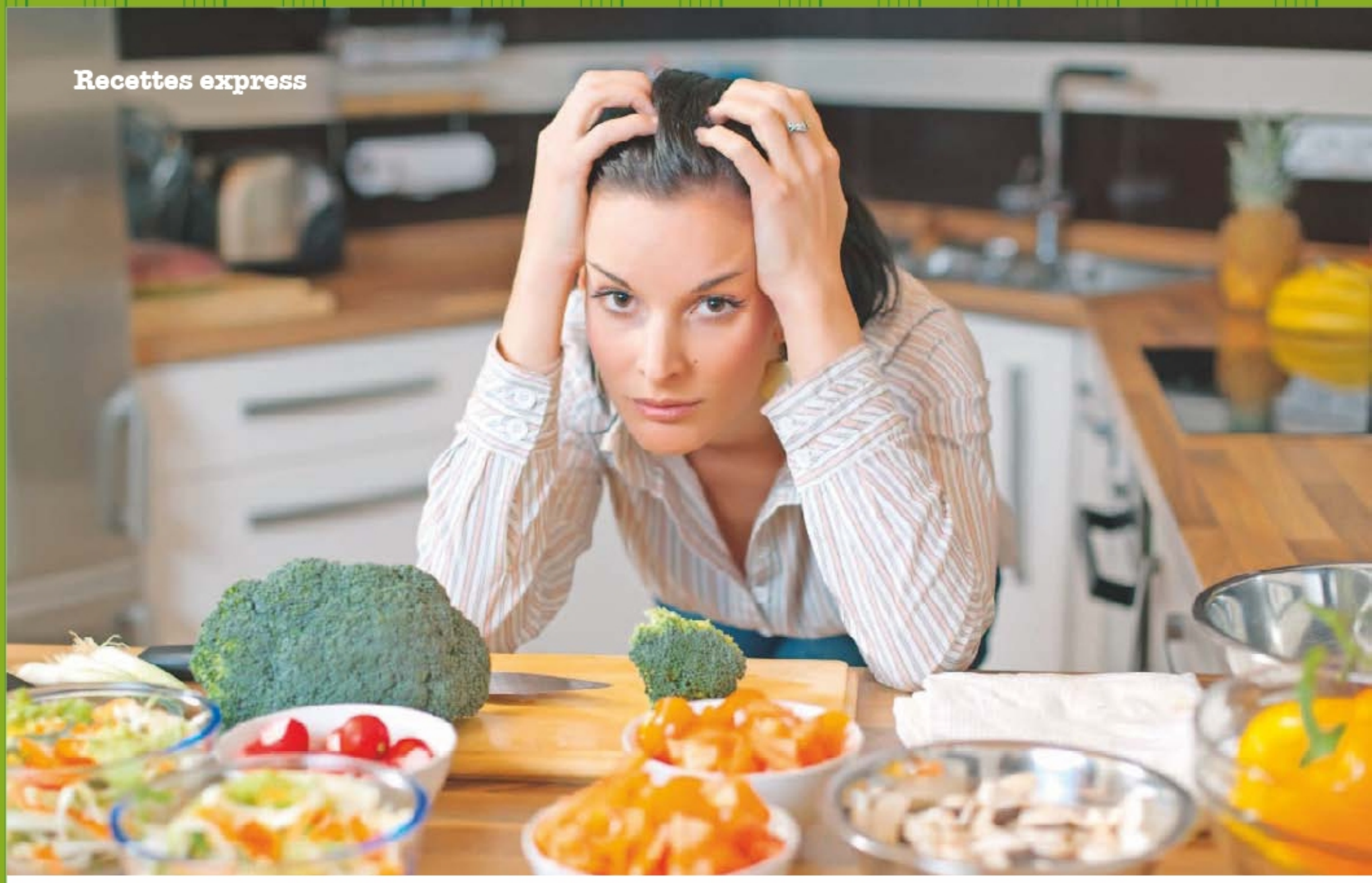
Dans mon placard

Produit	Qu'est-ce que j'ajoute ?	Qu'est-ce que j'en fais ?
Produits de base		
Sauce-tomate nature	• Herbes de Provence, basilic, ail	• Napper des pâtes, garnir des lasagnes ou des gratins, agrémenter des œufs cocotte
Tomate concassée	• Huile d'olive, fines herbes, poivre	• Bruschetta, sauce pour poisson, couches de verrine
Pois chiches	• Tahin (crème de sésame), jus de citron	• Houmous, couches pour verrine, dip
	• Échalotes ciselées, herbes fraîches, moutarde et vinaigrette	• Salade de pois chiches
	• Semoule, raisins secs et bouillon	• Couscous
Thon, maquereau, sardine en boîte	• Crème, herbes, condiment	• Rillettes, mousses, dip
	• Riz, tomate	• Salade de riz
Tranches d'ananas	• Jambon	• Jambon à l'ananas, brochettes de jambon à l'ananas
Lait concentré	• Le placer au congélateur 30 minutes puis le fouetter jusqu'à obtention d'une mousse légère, ajouter du sucre glace et l'incorporer à un coulis de fruits	• Mousse légère
	• Fruits surgelés	• Glace minute
	• Œufs	• Appareil à quiche, flan
Lait concentré sucré	• Pâte à tarte, citron, œuf	• Tarte au citron
	• Noix de coco, œuf	• Flan coco
Pêches ou abricots au sirop	• Pâte à tarte, amandes...	• Tarte aux fruits
	• Glace, chocolat, fruits	• Pêche Melba, poire Belle-Hélène
Produits préparés		
Tapenade, pesto	• Pain	• Toasts
	• Feuilles de brick, fromage frais	• Bricks pour l'apéritif ou l'entrée
	• Huile d'olive	• Sauce vinaigrette, sauce pour les pâtes, préparation à tartiner sur des feuilletés
Crème anglaise	• Pain	• Pain perdu
	• Blancs en neige et caramel	• Île flottante
	• Nature ou fruits ou cacao	• Glace
	• Gâteau taillé en forme de cheminée	• Volcan gourmand !

Pour ceux qui auraient séché l'anglais, cela signifie « les indispensables ».

Dans mon congélateur

Produit	Qu'est-ce que j'ajoute ?	Qu'est-ce que j'en fais ?
Produits		
Fruits surgelés	• Œufs, sucre, farine	• Clafoutis, gâteaux
	• Crème ou lait concentré	• Glace minute
	• Sucre	• Coulis de fruits / soupe de fruits
Oignon, ail, échalote hachés	• Huile ou beurre	• Base de beaucoup de plats mijotés, il ne reste plus qu'à les faire revenir
Herbes surgelées ciselées	• Ce que vous voulez	• À incorporer dans toutes vos recettes pour les parfumer
Légumes découpés	• Tout ce que vous voulez	• Vous n'avez même pas à les éplucher. À glisser dans vos recettes préférées : tartes, omelettes, plats mijotés...
Coulis de fruits	• Crème fraîche ou crème anglaise	• Glace, panna cotta
	• Fruits rouges	• Soupe de fruits rouges minute
Pâtes pré-étalées	• Fromages, charcuterie, légumes et/ou fruits	• Tartes, quiches, sablés ou feuilletés
Glace vanille	• Lait, fruits	• Milk-shake
	• Morceaux de spéculoos ou biscuits bretons, dés de fruits	• Crumble minute glacé
	• Choux du commerce et sauce chocolat	• Profiteroles
Pain tranché	• Fromage, tartinades...	• Bruschetta, tartines minute...
Pâte à gâteau prête à cuire nature	• Pépites de chocolat, fruits en morceaux, fruits secs...	• Gâteaux de notre choix



Vos gagne-temps **quotidiens**

Pour gagner du temps, inutile de trafiquer votre montre… Il suffit de s'organiser un peu. Vous allez dire que nous n'avons que ce mot à la bouche, mais c'est LE secret d'une cuisine facile et express. Ouvrez bien grand les mirettes, on vous livre nos astuces éclair :

➜ **Si vous le pouvez, préparer un maximum de choses à l'avance,** ce sera déjà ça de fait !

➜ **Les surgelés sont vos alliés :** oignons, ail, échalotes, fines herbes, fruits et légumes prédécoupés sont vos alliés. Vous n'avez pas de congélateur et allez devoir couper tous les légumes ? Commencez par tous les peler et les découper, si possible la veille. Sinon, choisissez une recette qui ne nécessite pas trop d'ingrédients.

➜ **Les conserves aussi, notamment pour les légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots blancs, fèves…) qui mettent un temps fou à cuire ! Une crème anglaise, ça peut aussi s'avérer très utile.

➜ **Avant de commencer la recette :** sortez tous les ustensiles dont vous aurez besoin, ça vous évitera de perdre du temps à les chercher alors que vous avez de l'huile sur le feu.

➜ **Ayez les bons outils !** Un couteau qui ne coupe pas, un robot qui patine… et c'est le retard qui s'accumule.

➜ **Préparez de la vinaigrette à l'avance :** huile, vinaigre, sel (+moutarde ou citron selon vos goûts), elle se garde facilement une semaine sans bouger dans son contenant hermétique au frigo.

➜ **Prenez de l'avance :** vous commencez presque toutes vos recettes en faisant fondre des oignons ? Préparez-en 5 fois plus puis congelez le surplus en 4 portions. Faites de même avec la sauce tomate, la sauce curry dans laquelle vous n'aurez plus qu'à faire cuire les dès de poulet ou les crevettes, le bouillon, etc.

➜ **Exit les recettes compliquées !** Facilitez-vous la vie : peu d'ingrédients, pas trop d'étapes.

5 minutes

Plus vite que la musique (ou presque)

5 petites minutes… Non, vous ne rêvez pas, c'est bien le temps qu'il vous faudra pour préparer les recettes qui suivent. Il ne vous restera plus qu'à attendre que ce soit cuit et à vous reposer. Après tout, vous l'aurez bien mérité, régaler tout le monde en 5 minutes, c'est du grand art !

RECETTE PROPOSÉE PAR BIOTIN

Tartine au magret de canard séché et au roquefort

Pour 2 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 5 minutes

- 12 tranches de magret de canard séché
- 2 fines tranches de roquefort
- gruyère râpé
- 4 tranches de pain aux noix

1 Répartissez les tranches de magret sur deux tranches de pain, ajoutez le roquefort et saupoudrez de gruyère râpé. Posez les deux tranches de pain restantes sur le dessus. 2 Faites chauffer les tartines dans un appareil à croque-monsieur. Glissez quelques lamelles de poire si vous aimez les saveurs sucrées salées.

L'AVIS DES INTERNAUTES
PAUL_18 J'étais un peu sceptique au départ sur l'association roquefort gruyère, mais ça se marie parfaitement. J'ai fait gratiner mes tartines au four, et ça a fait l'unanimité! Simple et efficace…

RECETTE PROPOSÉE PAR BABA_1

Figue rôtie au bleu et au lard

Pour 2 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 10 minutes

- 2 fines tranches de lard (ou de jambon de pays)
- 2 figues • 1 poignée de mesclun
- 50 g de bleu d'Auvergne (ou des Causses)

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Lavez les figues et coupez les pédoncules. Fendez-les en quatre, sans détacher les quartiers et déposez-les dans un plat allant au four. Coupez le fromage en petits dés et fourrez les figues en écartant les quartiers. Enfournez pour 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu. **2** Faites cuire les tranches de lard au four ou à la poêle. Lavez et essorez le mesclun. **3** Dressez la salade sur les assiettes, déposez la figue rôtie au milieu et ajoutez le lard en chiffonnade (ou le jambon de pays autour des figues).

L'AVIS DES INTERNAUTES

FABRICE_A **Vraiment excellent et très simple à faire. N'ayant pas de lard, j'ai enroulé les figues fourrées dans de la poitrine fumée. Quelques noix, et le tour est joué !**

RECETTE PROPOSÉE PAR CATHERINE_1464

Œuf cocotte au saumon fumé

Pour 4 personnes

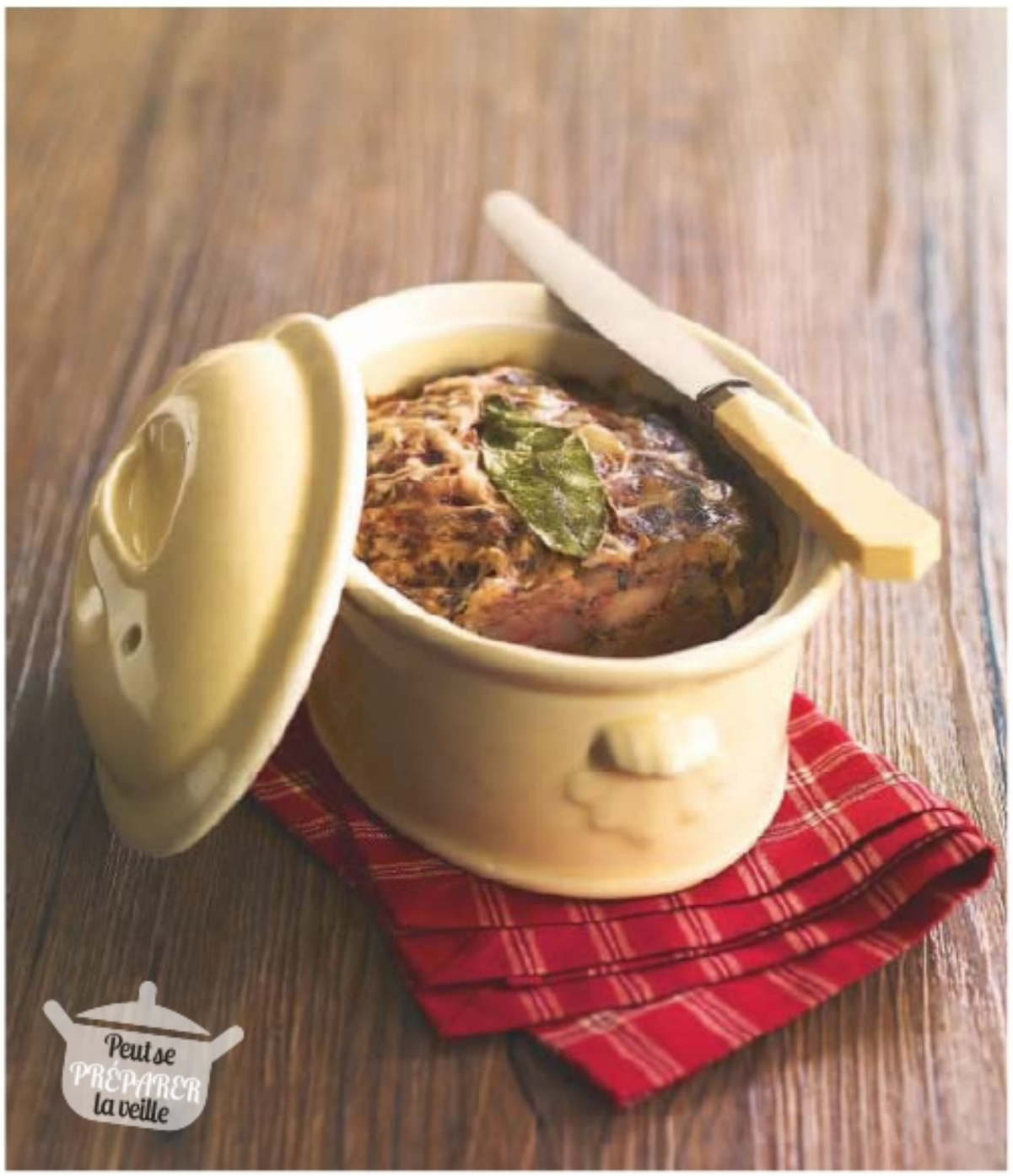
Préparation 5 minutes | Cuisson 10 minutes

- 4 tranches de saumon fumé • 4 œufs
- 8 c. à soupe de crème fraîche épaisse • poivre

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Coupez le saumon fumé en petits morceaux (ou utilisez des dés tout prêts). **2** Versez 1 cuillerée à soupe de crème fraîche dans le fond de chacun des 4 ramequins, ajoutez des dés de saumon fumé et cassez un œuf délicatement. Déposez une couche de dés de saumon, recouvrez de 1 cuillerée à soupe de crème et saupoudrez de poivre. Enfournez pour 5 à 10 minutes. Servez chaud dans les ramequins.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MARMITE69 **Super ! J'ai réduit légèrement la dose de crème et ajouté, au fond des ramequins, 1 petite cuillerée à soupe de fondue de poireau. Je n'ai pas été déçue du résultat, excellent ! Tout le monde s'est régalé, et j'ai prévu d'en refaire régulièrement. Merci.**



RECETTE PROPOSÉE PAR REMI_10

Pâté économique et très rapide

Pour 2 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 1 heure

- 500g de chair à saucisse
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th.6/7 – 200°C. Épluchez l'échalote et l'ail, puis hachez-les. Incorporez la chair à saucisse (elle peut être aromatisée). Salez et poivrez. 2 Versez la préparation dans une terrine et enfournez pour 1 heure au bain-marie. Déposez une feuille de papier d'aluminium sur la terrine dès qu'une croûte se forme et brunit.

L'AVIS DES INTERNAUTES
FLORENCE_1655 Alors là, je suis bluffée, épatée! Je rêvais de faire un pâté, mais je n'en trouvais pas le courage, car c'est très long. Alors que là, non seulement c'est rapide, mais en plus c'est super bon. Pour ma part, j'ai ajouté du cognac. Un grand merci!

RECETTE PROPOSÉE PAR AURELIE_1012

Rillettes de sardine express

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes

- 1 boîte de sardines à l'huile (ou à la catalane)
- ¼ de poivron rouge coupé en dés
- thym
- 3 c. à soupe de fromage blanc (à 0% pour celles et ceux qui surveillent leur ligne) ou de St Moret (pour les gourmets)
- quelques belles tranches de pains grillés variés (campagne, aux céréales, suédois…)
- quelques gouttes de Tabasco
- sel et poivre

1 Égouttez les sardines et écrasez-les à la fourchette, après avoir enlevé les arêtes principales. Incorporez les dés de poivron, le thym effeuillé et le fromage. Ajoutez le Tabasco, salez et poivrez. Mélangez bien. Réservez au frais. 2 Répartissez les rillettes dans des ramequins et servez en entrée avec des tranches de pain grillé. Vous pouvez également les tartiner sur des toasts pour l'apéritif.

L'AVIS DES INTERNAUTES
OLIVIER1 Facile! Pour ma part, j'ai remplacé le Tabasco par du piment d'Espelette. De plus, ce qui prend un peu plus de temps, j'ai enlevé la peau du poivron et coupé la chair en fines lamelles avant de la faire fondre dans un peu d'huile d'olive. Elle se mélange plus facilement aux rillettes et devient beaucoup plus digeste. Même les convives qui n'aimaient pas le poivron ont trouvé cela excellent.

RECETTE PROPOSÉE PAR CIDOU

Émincé de bœuf aux dattes et au raisin

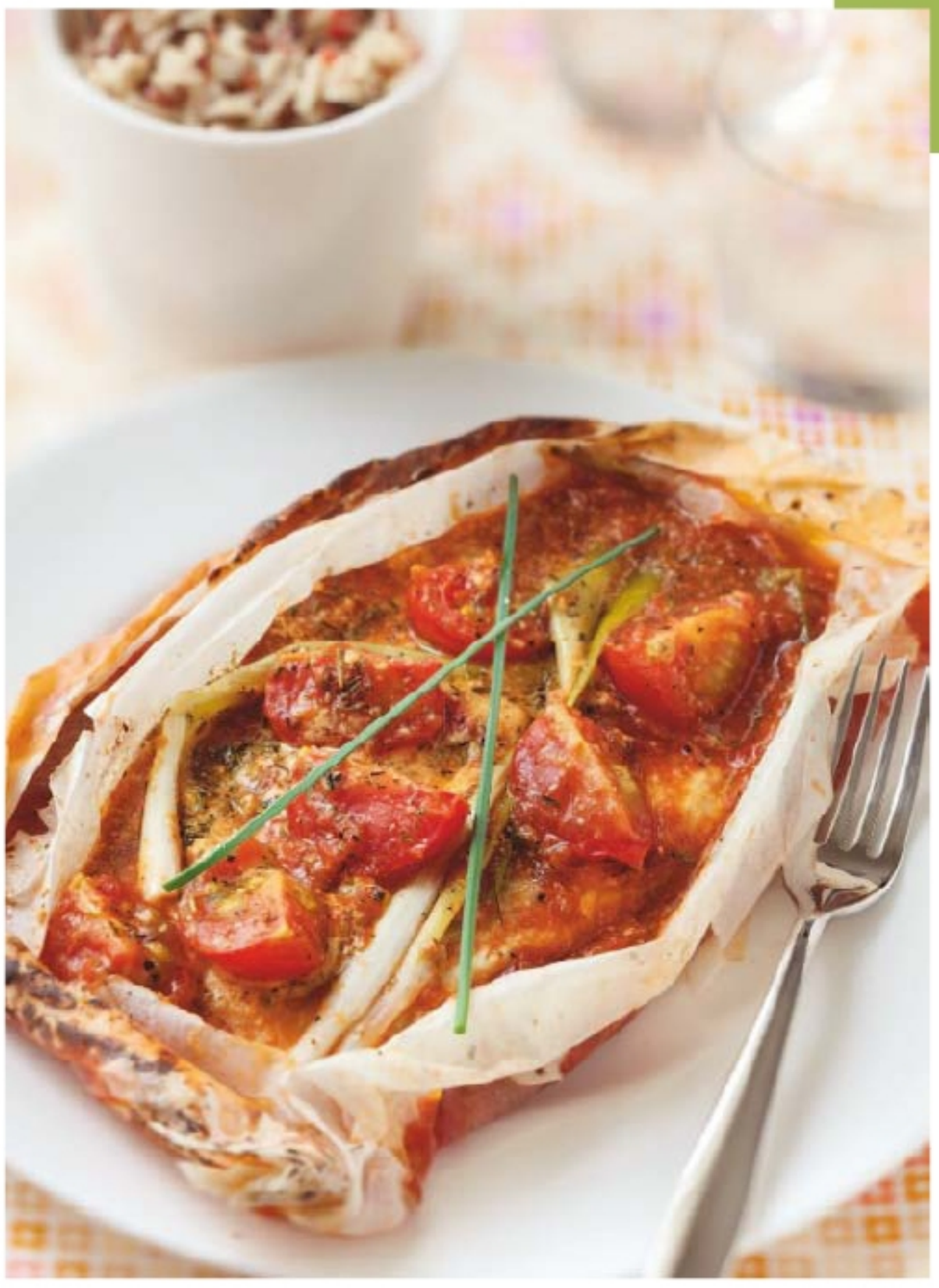
Pour 2 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 15 minutes

- 2 steaks de bœuf • 1 échalote (ou 1 oignon ou 1 gousse d'ail)
- 1 bouquet garni • 50 g de dattes • 20 g de raisin blond sec
- 10 cl de fond de veau (épais) • 5 cl de vin blanc
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 pincée de marjolaine • sel et poivre

1 Pelez et émincez l'échalote. Coupez les steaks en lamelles et badigeonnez-les d'huile. Ajoutez les dattes, l'échalote, les grains de raisin et la marjolaine. Salez et poivrez. Mélangez. **2** Faites chauffer une poêle et faites revenir la préparation à feu vif. Déglacez avec le vin blanc, versez le fond de veau, mouillez avec un peu d'eau et ajoutez le bouquet garni. **3** Couvrez et laissez mijoter 5 minutes (ou plus, selon la cuisson que vous souhaitez pour la viande). Servez bien chaud.

L'AVIS DES INTERNAUTES
NAATH Rapide, facile, peu onéreux et EXCELLENT. Que demander de plus ?



RECETTE PROPOSÉE PAR LIZBOU

Escalope en papillote

Pour 2 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 15 minutes

- 2 escalopes de dinde (ou 2 blancs de poulet)
- pulpe de tomate
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 2 c. à café de moutarde (ou plus selon votre goût)
- paprika • herbes de Provence • sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 5/6 – 170 °C. Dans un bol, mélangez la crème fraîche, la moutarde et le paprika. **2** Disposez les escalopes sur un carré de papier sulfurisé et recouvrez-les de crème au paprika. Ajoutez la pulpe de tomate autour. Saupoudrez d'herbes de Provence, salez et poivrez. **3** Fermez les papillotes et enfournez-les pour 15 minutes environ.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ESMERALDA76 Un vrai délice ! La cuisson en papillote change de la cuisson à la poêle. J'ai découvert de nouvelles saveurs qui ont ravi mes papilles. Approuvé et noté par mon entourage !

RECETTE PROPOSÉE PAR HELENEJ

Saumon ultra rapide

Pour 4 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 12 minutes

- 4 pavés de saumon sans peau de 120 g pièce
- 4 tomates bien mûres • quelques feuilles de basilic
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C, en position chaleur tournante. Lavez et essuyez les tomates, coupez-les en deux et déposez-les dans un plat allant au four, côté peau vers le fond (choisissez un plat pas trop grand afin que les tomates le remplissent). Salez copieusement. **2** Lavez et séchez le basilic, puis hachez-le grossièrement au couteau. Déposez-le sur les tomates et arrosez d'huile d'olive. Ajoutez les pavés de saumon et salez de nouveau. Enfournez pour 12 minutes (moins si vos pavés ne sont pas très épais). Versez la crème fraîche dans le plat chaud à la sortie du four.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MAMIE_6 Excellent, mérite d'être communiqué aux amies. Pour la cuisson, il faut prévoir 18 minutes au lieu de 12. À vous d'essayer. Dès que je peux, je recommence…

RECETTE PROPOSÉE PAR TIBISCUIT

Wok de saumon aux épinards frais

Pour 1 personne
Préparation 5 minutes | Cuisson 15 minutes

- 150 à 200 g de dos de saumon (ou darne)
- 250 g de pousses d'épinard fraîches
- 1 petit verre de mélange de 3 riz (blanc, rouge et sauvage)
- 2 c. à café d'huile d'olive • sauce soja • poivre du moulin

1 Faites cuire le riz 12 minutes dans de l'eau bouillante salée. Découpez le saumon en dés d'environ 1,5 cm. Rincez et essorez les pousses d'épinard. **2** Faites chauffer 1 cuillerée à café d'huile d'olive dans le wok et faites sauter les pousses d'épinard à feu vif (le volume des épinards va considérablement réduire, sans rendre d'eau si le feu est assez fort). Poivrez et arrosez d'un filet de sauce soja. Ajoutez les dés de saumon et faites-les dorer en remuant pour éviter qu'ils attachent. Rectifiez l'assaisonnement en sauce soja et poivre si nécessaire. Réservez. **3** Égouttez le riz. Ajoutez 1 cuillerée à café d'huile d'olive dans le wok et faites revenir le riz quelques minutes. Servez sans attendre.

L'AVIS DES INTERNAUTES
KUTYA J'ai fait la recette pour quatre, il a fallu cuire les épinards en deux fois (1 kg !). Heureusement que c'est rapide. J'ai cuit les épinards avec de l'huile de sésame et j'ai parsemé de graines de sésame en fin de cuisson, quel délice ! Nous nous sommes régalés.

RECETTE PROPOSÉE PAR LAMISSMARIE

Salade de pomme chaude

Pour 2 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 15 minutes

- 4 belles pommes (de type Jonagold)
- 1 petite brique de jus de pomme sans sucre ajouté
- 2 c. à soupe d'édulcorant
- 1 c. à café bien pleine de cannelle moulue

1 Épluchez les pommes et coupez-les en petits morceaux. Faites chauffer le jus de pomme et la cannelle dans une casserole et ajoutez les morceaux de pomme. Saupoudrez d'édulcorant. Laissez cuire 15 minutes à couvert et à feu moyen : il doit rester un peu de jus dans la casserole. **2** Laissez tiédir et dégustez en morceaux (c'est meilleur, à mon goût) ou en compote.

L'AVIS DES INTERNAUTES
NEIGE74 Super recette! Je l'ai suivie à la lettre et, résultat : une salade qui sort de l'ordinaire, délicieuse et surtout light. J'adore la déguster bien chaude.

RECETTE PROPOSÉE PAR LAMISSMARIE

Congolais rapides et faciles

Pour 12 congolais

Préparation 5 minutes | Cuisson 15 minutes

- 2 blancs d'œufs
- 1 noix de beurre
- 150 g de sucre semoule
- 150 g de noix de coco râpée

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Dans un saladier, versez les blancs d'œufs, le sucre et la noix de coco râpée. Battez à la fourchette. 2 Beurrez une plaque de cuisson (pas de papier sulfurisé, ça brûle) et déposez 12 petits tas de préparation. Enfournez pour 10 à 15 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.

Peut se préparer la veille

L'AVIS DES INTERNAUTES

MARABOUNE J'ai voulu ajouter « un plus » à mon repas, mais sans conviction, étant donné la rapidité d'exécution de cette recette. Cela a été un réel succès, je recommencerai sans hésiter avec un temps de cuisson de 20 minutes (mais ça dépend peut-être des fours). Merci pour cette recette hyper rapide et hyper bonne.

RECETTE PROPOSÉE PAR SOPHIE_1389

Pruneaux au vin rouge

Pour 8 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 5 minutes | Réfrigération 1 nuit

- 500g de pruneaux entiers
- 2 clémentines (ou 1 orange) non traitées
- 100g de sucre semoule
- 1 bouteille de vin rouge (côtes-du-rhône)
- 1 clou de girofle
- 1 c. à café de cannelle en poudre + 1 bâton

1 Déposez les pruneaux dans une casserole et recouvrez-les de vin rouge (environ les trois quarts de la bouteille). Prélevez les zestes des clémentines et coupez-les en fins bâtonnets. Versez-les dans la casserole avec le sucre, le clou de girofle, le bâton et la poudre de cannelle. Portez à ébullition et laissez frémir 5 minutes. **2** Laissez refroidir et réservez une nuit au réfrigérateur (les pruneaux seront encore meilleurs un ou deux jours plus tard, s'il en reste). Dégustez froid avec des gâteaux secs et une boule de glace à la vanille.

L'AVIS DES INTERNAUTES

NOUNOUCHE50 Vraiment très bon et bien parfumé. Comme conseillé, nous avons attendu le lendemain pour déguster. Je pense que c'est une bonne idée, les pruneaux étaient bien gonflés et très goûteux.

RECETTE PROPOSÉE PAR FUNAMBULINE

Gâteau à la ricotta facile et rapide, façon Funambuline

Pour 6 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 30 minutes

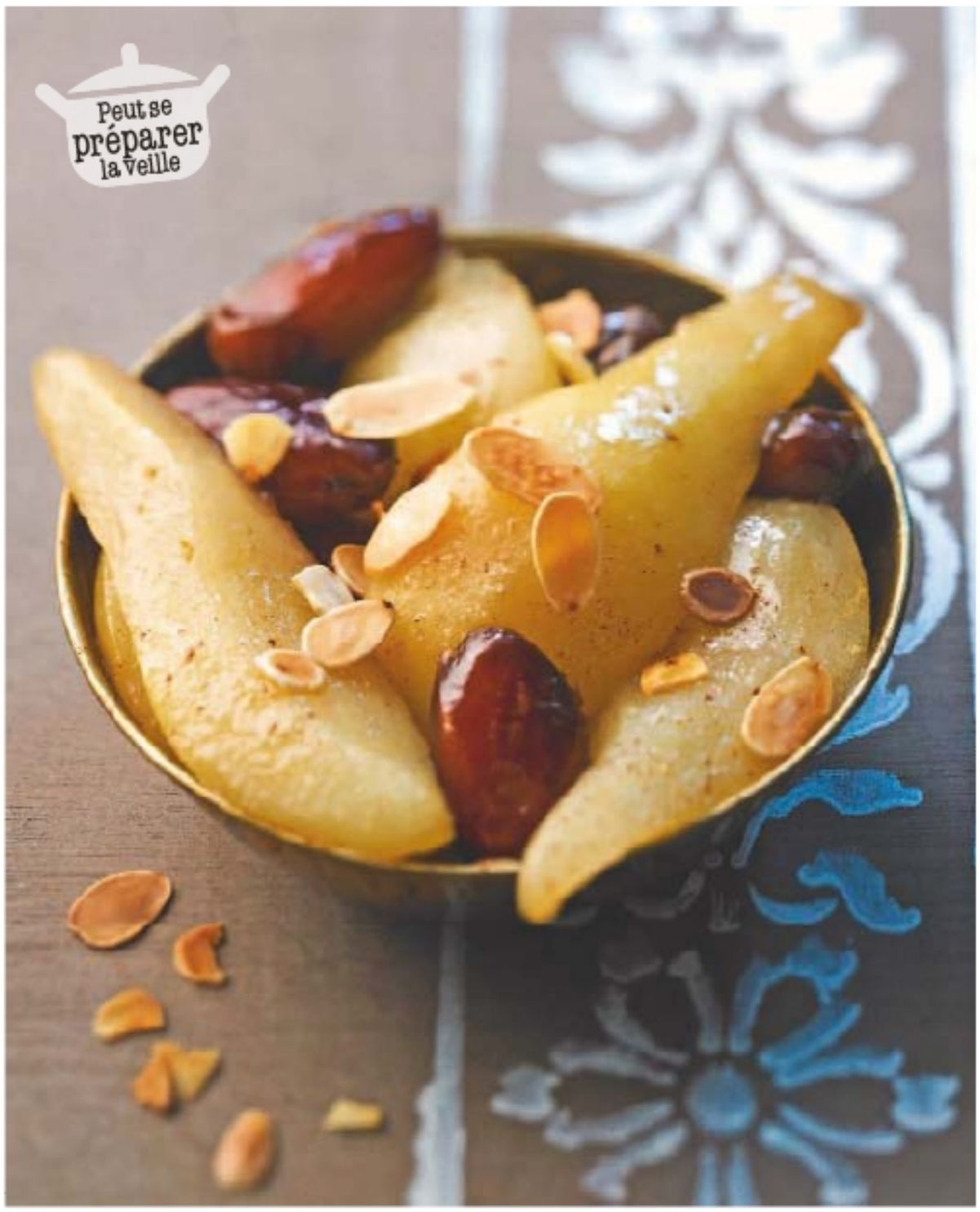
- 1 jus de citron (facultatif)
- 2 œufs
- 1 pot de ricotta (le récipient sert de mesure)
- 1 pot de sucre semoule
- 1 pot de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (facultatif)
- 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180°C. Dans un saladier, battez la ricotta avec les œufs. Ajoutez le sucre semoule, le sucre vanillé et le sel. Mélangez, puis incorporez la farine et la levure. Ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive. **2** Versez l'appareil dans un moule (rond ou à cake) tapissé de papier sulfurisé. Enfournez pour 30 minutes environ (plongez un couteau dans le gâteau, si la lame ressort propre, c'est cuit).

Remarques : On peut réduire la quantité de sucre, et aussi ajouter des fruits secs (c'est délicieux avec des cranberries). Si la pâte est trop épaisse, ajoutez des cuillerées à soupe de lait, une par une.

L'AVIS DES INTERNAUTES

CELINE_2299 J'ai suivi les conseils et réduit le sucre de moitié. Cette recette semble vraiment se prêter à toutes les envies. Pour moi, c'était extrait d'amande amère (¼c. à café), amandes pilées et pépites de chocolat. Un délice ! Sitôt servi, sitôt disparu ! Merci pour cette idée.



RECETTE PROPOSÉE PAR LAMISSMARIE

Poire caramélisée

Pour 4 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 10 minutes

- 4 poires • 50 g de beurre • 50 g d'amandes effilées
- 1 sachet de sucre vanillé • 2 c. à soupe de miel liquide

1 Pelez les poires et coupez-les en quatre. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, puis versez le miel et le sucre. Mélangez bien. Ajoutez les quartiers de poire et faites-les cuire 5 minutes en les retournant avec précaution. Disposez-les sur le plat de service. **2** Faites dorer les amandes effilées 2 minutes dans le caramel, puis déposez-les sur les poires. Vous pouvez ajouter quelques dattes en décoration.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LADYCOX Délicieux, simple et rapide ! Très bon aussi avec une pointe de cannelle.

RECETTE PROPOSÉE PAR CATHY27

Petit pot de crème à la vanille

Pour 6 petits pots
Préparation 5 minutes | Cuisson 5 minutes | Réfrigération 2 heures au minimum

- 2 jaunes d'œufs • 1 l de lait
- 80 à 100 g de sucre semoule • 50 g de Maïzena
- 2 c. à café d'extrait de vanille

1 Portez 75 cl de lait à ébullition dans une casserole avec l'extrait de vanille et le sucre. **2** Fouettez la Maïzena, les jaunes d'œufs et le lait restant, puis versez le mélange dans la casserole. Répartissez la préparation dans des ramequins dès la reprise de l'ébullition. **3** Réservez au moins 2 heures au frais avant de déguster.

L'AVIS DES INTERNAUTES
PSEUDOSTEPHANIE Excellent ! Variante : nappez le fond des pots de caramel maison.

10 minutes

En un clin d'œil

On ne vous croira jamais lorsque vous avouerez n'avoir passé que 10 minutes en cuisine pour réaliser ce bon petit plat ! Ce n'est pas de la magie, c'est de la recette bien pensée et pas compliquée pour un sou. Après, si vous avez envie de passer pour un cordon-bleu, rien ne vous oblige à le révéler, ça restera entre nous.

RECETTE PROPOSÉE PAR LAURENCE_9

Salade de courgette acidulée

Pour 2 personnes | Préparation 10 minutes

- 1 courgette de taille moyenne
- 1 pomme acidulée (granny-smith, par exemple)
- 1 citron (jus)
- 10 noix
- quelques belles feuilles de salade
- parmesan

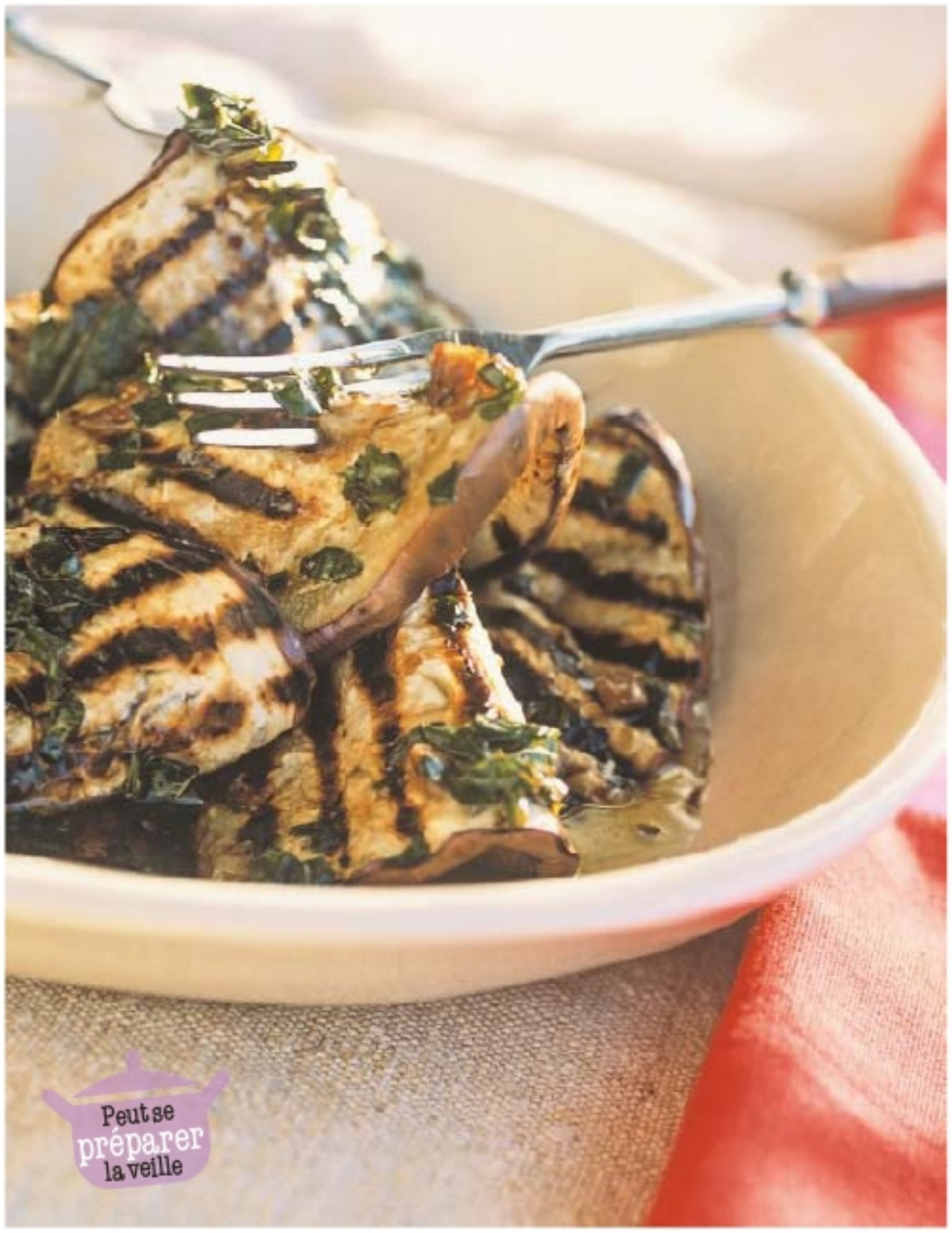
Vinaigrette :

- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de moutarde
- sel et poivre

1 Râpez la courgette et la pomme avec une râpe à gros trous ou tranchez-les en fines lamelles avec une mandoline. Versez un filet de jus citron sur la pomme pour éviter qu'elle noircisse. Taillez des copeaux de parmesan. Cassez les noix et dégagez les cerneaux. 2 Préparez la vinaigrette : émulsionnez l'huile de noix, le vinaigre de cidre, la moutarde, du sel et du poivre dans un bol. 3 Disposez les feuilles de salade dans un plat creux et ajoutez la courgette et la pomme. Parsemez de copeaux de parmesan et de cerneaux de noix. Arrosez de vinaigrette et servez.

L'AVIS DES INTERNAUTES

POPYWOOP Une recette originale et, surtout, très facile et rapide à préparer. C'est l'enfance de l'art ! À réaliser absolument avec de l'huile de noix, qui révèle tous les parfums : courgette, citron, pomme verte et noix.



RECETTE PROPOSÉE PAR CAMILLE_955

Aubergine au citron et à la coriandre

Pour 5 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 45 minutes

•3 belles aubergines •2 citrons •4 gousses d'ail (avec la peau) •1 botte de coriandre fraîche •huile d'olive •sel et poivre

1 Préchauffez le four à th.6/7 – 200°C. Fendez les aubergines en deux, puis coupez-les en rondelles. Entaillez chaque morceau en diagonale pour former des losanges. Disposez-les dans un plat avec l'ail. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pour 40 minutes. 2 Ajoutez les citrons coupés en quartiers et poursuivez la cuisson 5 minutes. Lavez, séchez et effeuillez la coriandre. Servez chaud ou froid, parsemé de feuilles de coriandre.

L'AVIS DES INTERNAUTES

JESSICA_482 Délicieux ! Suivant les conseils des marmitonautes, j'ai ajouté un peu d'ail haché et les quartiers de citron avant d'enfourner les aubergines. J'ai oublié la coriandre en fin de cuisson, mais c'était tout de même très bon. À refaire sans hésiter.

RECETTE PROPOSÉE PAR FLORENCE_1

Poivron fondant

Pour 2 personnes

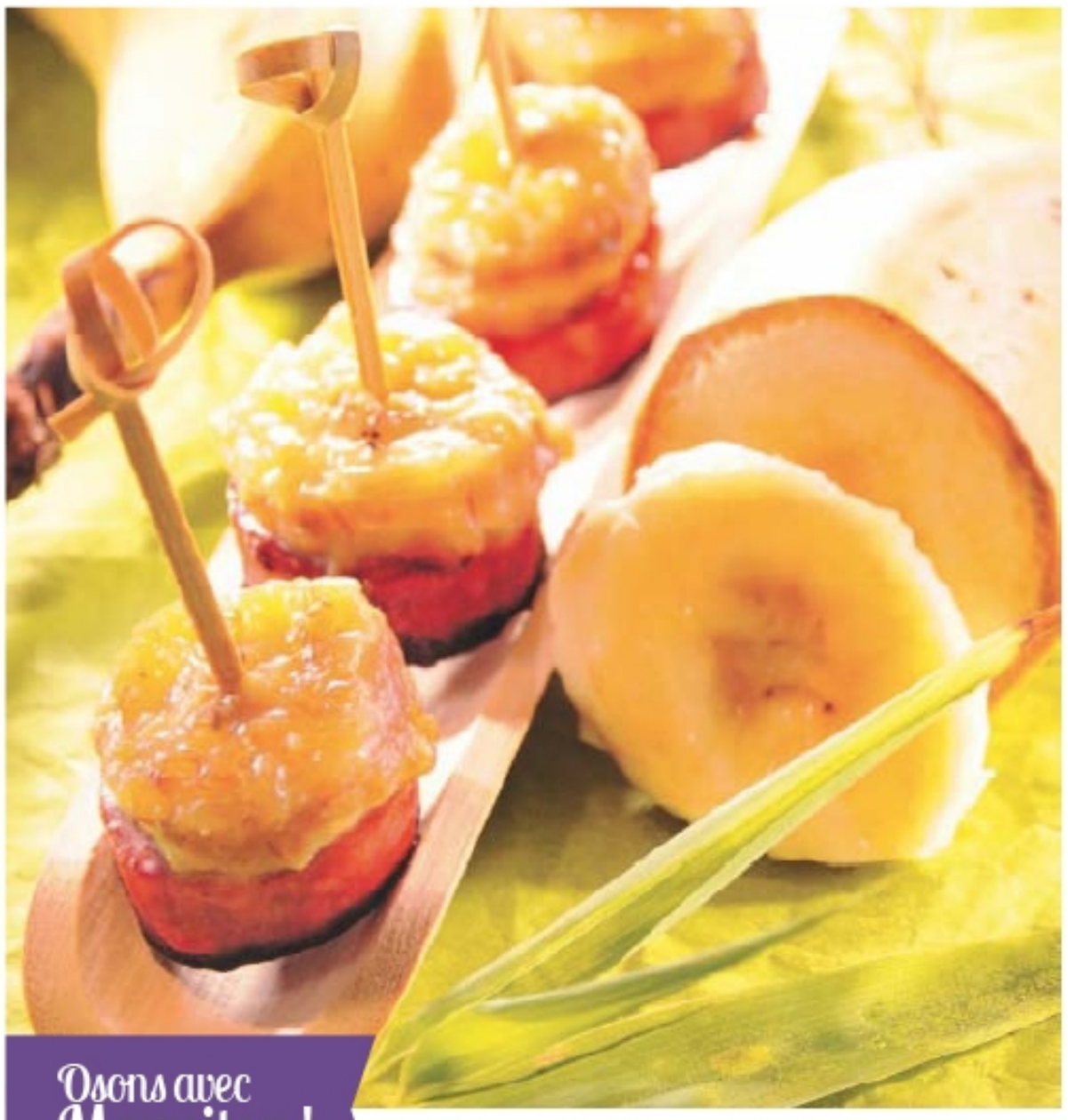
Préparation 10 minutes | Cuisson 7 minutes

•2 beaux poivrons rouges (question de goût, mais les autres conviennent aussi) •huile d'olive •sel et poivre

1 Lavez et essuyez les poivrons. Épépinez-les puis détaillez-les en fines lamelles. Disposez-les dans un plat allant au four à micro-ondes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez. Enfournez pour 6 à 7 minutes, à puissance maximale. 2 C'est délicieux, les poivrons sont fondants et très digestes, contrairement aux autres modes de préparation.

L'AVIS DES INTERNAUTES

PHILOUBABETTE Très bon pour quelqu'un qui aime les poivrons grillés au barbecue arrosés d'un filet d'huile d'olive et parsemés d'ail. La première fois, j'ai suivi la recette, mais la seconde, j'ai ajouté de l'ail. Excellent!



Osons avec Marmiton !

RECETTE PROPOSÉE PAR CLAIRE_485

Apéritif rapide chorizo banane

Pour 20 pièces

Préparation 10 minutes | Cuisson 5 minutes

- 1 chorizo fort
- 3 bananes
- 2 ou 3 c. à soupe de miel

1 Coupez le chorizo et les bananes en tranches assez épaisses (1,5 ou 2 cm). 2 Faites chauffer une poêle antiadhésive et faites dorer les tranches de chorizo, puis les tranches de banane. Ajoutez le miel (ou saupoudrez de cassonade si vous n'aimez pas le miel) et mélangez. 3 Piquez une tranche de banane et une tranche de chorizo sur un pic en bois. Servez tiède.

L'AVIS DES INTERNAUTES

ZAZOU2908 Une excellente recette pour l'apéritif, qui a fait sensation auprès de mes invités. Je conserve précieusement cette idée. Un vrai «must have»!

RECETTE PROPOSÉE PAR PITCHERA91

Gaspacho express au fromage de chèvre

Pour 2 personnes

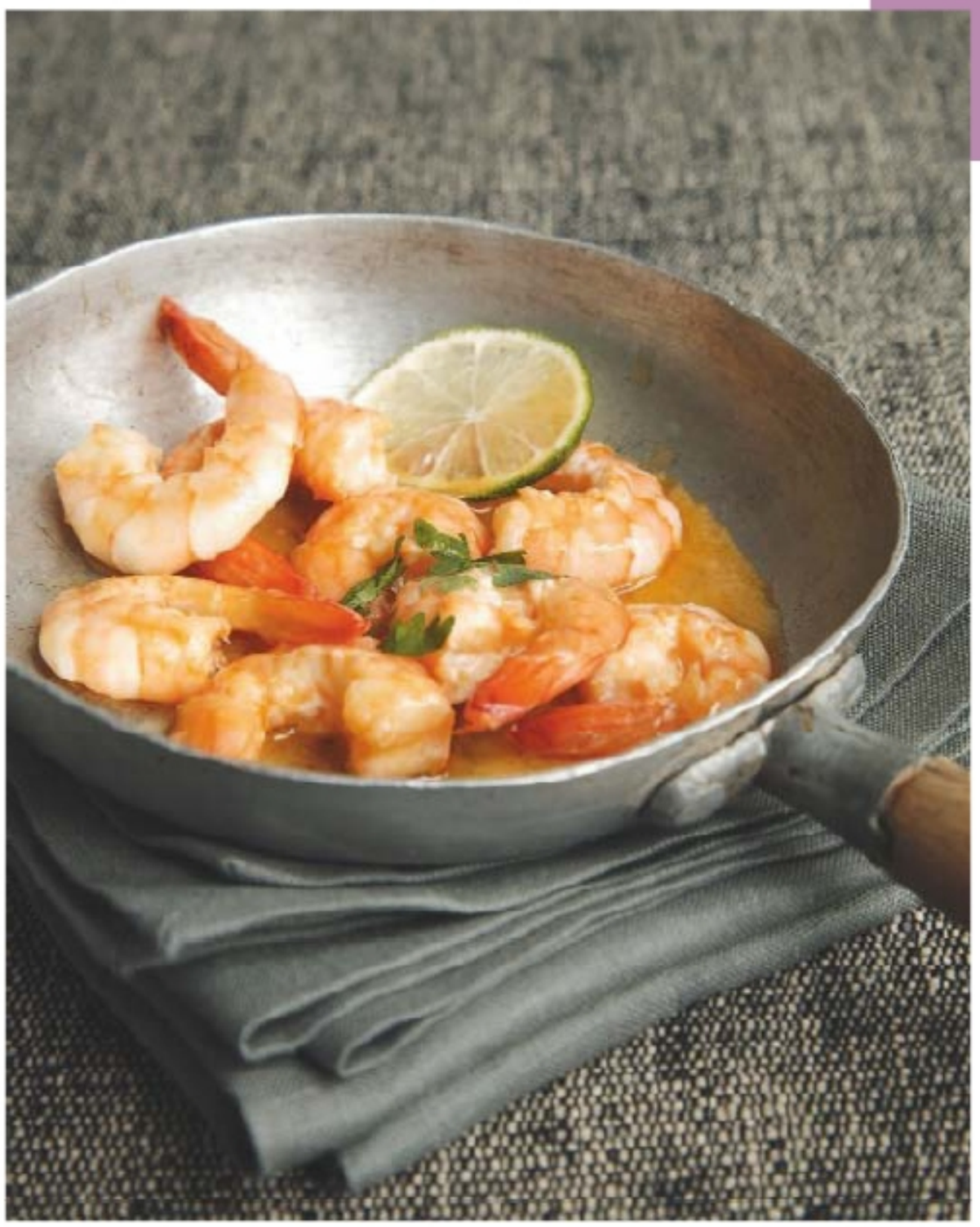
Préparation 10 minutes

- 1 boîte de tomates pelées • ½ poivron rouge • ½ oignon
- ½ citron (jus) • 2 brins de basilic
- 1 petit fromage de chèvre frais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre

1 Épépinez le poivron, pelez et émincez l'oignon. Versez dans le bol d'un mixeur les tomates pelées avec leur jus, le poivron, l'oignon, le jus de citron et le vinaigre balsamique. Mixez jusqu'à obtention d'une soupe épaisse. Incorporez l'huile d'olive, salez et poivrez. Réservez au frais. 2 Coupez le fromage de chèvre en petits cubes. Lavez, séchez et effeuillez le basilic. 3 Répartissez le gaspacho dans deux verres, ajoutez les cubes de fromage de chèvre et décorez de feuilles de basilic. Servez bien frais.

L'AVIS DES INTERNAUTES

AUDREYETSERGE Super! J'ai ajouté de la viande des Grisons émincée, cela relève bien la verrine.



RECETTE PROPOSÉE PAR RORINETTE

Verrine de mousse de concombre, poivron et feta

Pour 6 personnes

Préparation 10 minutes

- 1 concombre
- 1 poivron jaune
- 2 branches de basilic
- ½ bloc de feta
- 2 c. à soupe de crème fraîche liquide
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- sel et poivre

1 Épluchez le concombre et coupez-le en morceaux. Lavez et épépinez le poivron, puis taillez-le en gros dés. Débitez la feta en cubes. Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Versez le tout dans le bol d'un mixeur avec l'huile d'olive. Salez, poivrez et mixez. Ajoutez la crème fraîche et le vinaigre, puis mixez de nouveau. 2 Répartissez la préparation dans des verrines et réservez au frais avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES

FRANCOISE_1413 Comme indiqué, j'ai fait dégorger le concombre. Sinon, j'ai suivi la recette à la lettre, et c'est franchement super bon avec des petits dés de poivron, quelques rondelles d'oignon blanc et des brins de basilic pour la déco.

Crevettes sautées à l'ail

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 5 minutes

- 350 g de crevettes roses décortiquées
- 3 gousses d'ail
- 1 citron vert
- quelques feuilles de basilic
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de cognac
- 1 c. à café de paprika
- sel et poivre

1 Pelez et émincez les gousses d'ail. Lavez, séchez et ciselez le basilic. Coupez le citron vert en rondelles. 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir l'ail. Ajoutez les crevettes et faites-les sauter 3 minutes en remuant sans cesse. Saupoudrez de paprika, salez et poivrez. Versez le cognac et faites flamber. 3 Répartissez les crevettes dans les assiettes. Décorez de rondelles de citron vert et parsemez de basilic avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES

HELENE_1353 Un délice ! J'ai suivi la recette à la lettre, sauf que j'ai laissé les crevettes entières. Un régal, tous mes invités ont aimé, je recommencerai sans hésiter.

RECETTE PROPOSÉE PAR CAROLLE

Queue de lotte façon grand-mère

Pour 4 personnes | Préparation 10 minutes | Cuisson 20 minutes

• 1 kg de queue de lotte • 4 tomates • 2 poivrons rouges • 10 brins de ciboulette • 1 tige de laurier • 50 cl de crème fraîche • huile d'olive • sel et poivre

1 Lavez et essuyez les tomates, puis coupez-les en morceaux. Lavez et essuyez les poivrons, puis détaillez-les en lanières. 2 Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir le poisson coupé en tronçons. Salez et poivrez. 3 Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les poivrons et les tomates. Salez, poivrez, parsemez de ciboulette ciselée et ajoutez quelques feuilles de laurier. 4 Versez les légumes sur le poisson et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter 5 minutes supplémentaires. Servez accompagné de riz blanc et de carottes vapeur.

L'AVIS DES INTERNAUTES
JACQUES_15 Tout simplement délicieux. Peut aussi se présenter séparément, avec la crème fraîche et les herbes revenues dans le jus de cuisson de la queue de lotte. Ajouter des épices, comme du gingembre et du paprika doux de Hongrie, est bienvenu.

RECETTE PROPOSÉE PAR ZYZOMYZ

Tomates mozzarella aux figues fraîches

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes

• 4 tomates
• 4 figues fraîches
• 2 brins de basilic
• 200 g de mozzarella
• huile d'olive
• sel et poivre

1 Lavez et essuyez les tomates et les figues, puis coupez-les en tranches fines. Lavez, séchez et ciselez le basilic. Taillez la mozzarella en lamelles. 2 Disposez joliment les tomates, les figues et la mozzarella sur les assiettes. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Parsemez de basilic avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MAGBOULE Vite fait, inratable, original, rafraîchissant et délicieux, bref tout ce qu'on aime! Bravo et merci.

RECETTE PROPOSÉE PAR CYBERLOLA

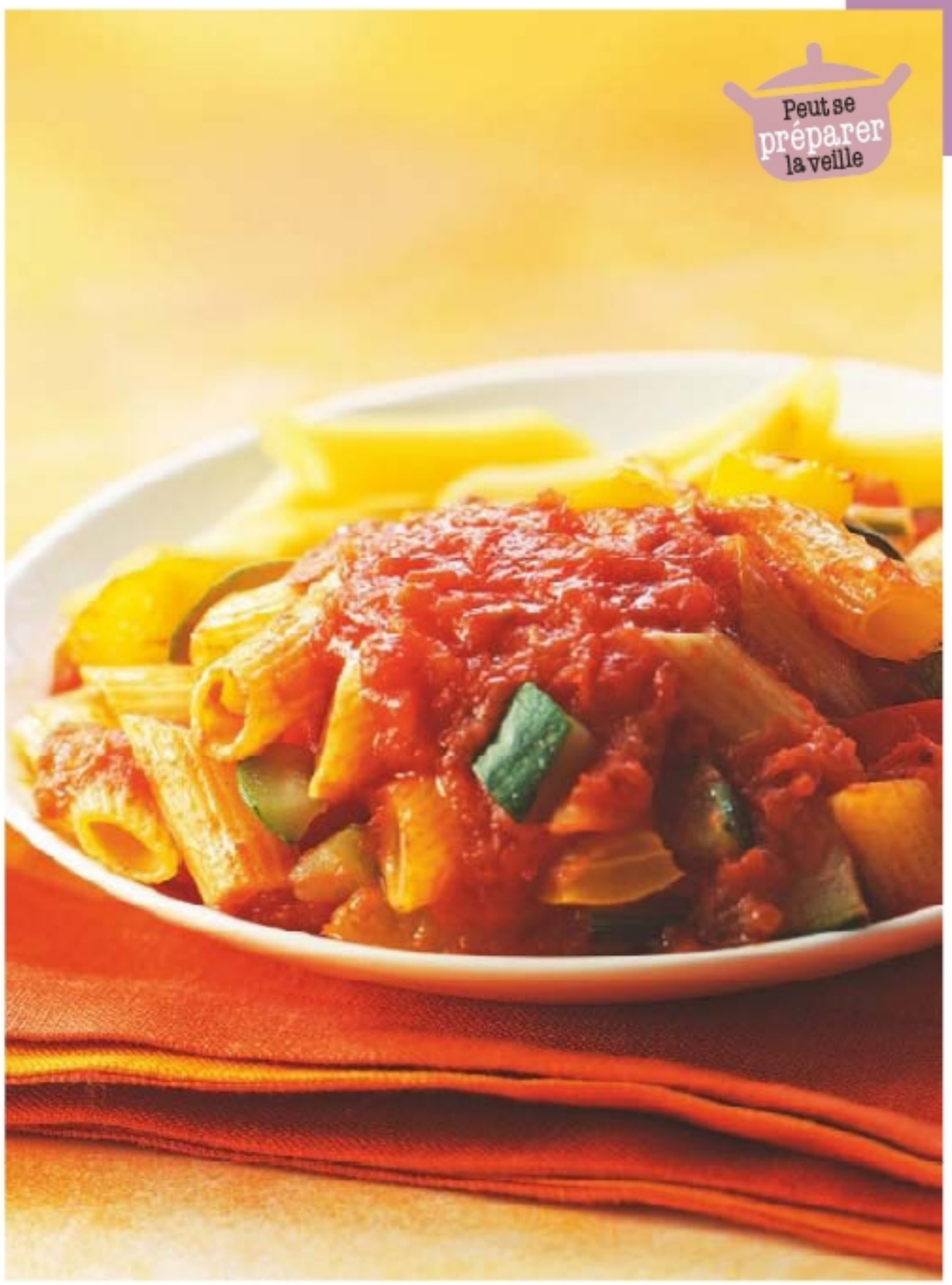
Quesadilla au poireau (wrap chaud)

Pour 2 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 15 minutes

- 4 poireaux
- 2 noix de beurre
- fromage râpé (de type cheddar, emmental ou comté, quantité selon le goût)
- 2 tortillas (galettes mexicaines)
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Coupez les blancs de poireau en fines rondelles. 2 Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites-y revenir les poireaux à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Salez et poivrez. Ajoutez le fromage râpé et laissez-le fondre doucement. 3 Garnissez ces wraps de fondue de poireau et pliez-les en deux. Enfournez pour 5 minutes. Vous pouvez également utiliser un toasteur spécial sandwich.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LILY1976 J'ai ajouté des lardons fumés et les ai fait cuire avec les poireaux émincés. Simple et rapide. Mon mari s'est régalé.



Tarte au roquefort

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 25 minutes

• 1 pâte feuilletée prête à l'emploi • 5 œufs
• 250 g de roquefort • 20 cl de crème fraîche • sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Abaissez la pâte feuilletée dans un moule à tarte. Battez les œufs avec la crème fraîche dans une jatte, salez modérément et poivrez. **2** Écrasez le roquefort sur une assiette et étalez-le sur la pâte feuilletée. Versez l'appareil et enfournez pour 20 à 25 minutes. Servez avec une salade assaisonnée à l'huile d'olive.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LAETITIA_657 Vraiment délicieux ! J'ai essayé une fois d'ajouter des courgettes dans le fond du plat. C'est très bon aussi.

Pennes à la courgette

Pour 2 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 15 minutes

• 12 courgettes • 1 petite boîte de tomates pelées (ou en morceaux)
• 1 feuille de laurier • origan • thym
• 2 c. à soupe de parmesan • 100 g de pennes (ou autres pâtes)
• 4 c. à café d'huile d'olive • sel et poivre

1 Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente. **2** Lavez et essuyez les courgettes, puis coupez-les en dés. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir les courgettes. Ajoutez une pincée d'origan, du thym et la feuille de laurier. Versez les tomates coupées en morceaux, salez et poivrez. Laissez cuire 10 minutes. **3** Égouttez les pâtes et répartissez-les dans de jolies assiettes. Ajoutez les courgettes et saupoudrez de parmesan avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
SYLVIE0609 Je suis bluffée ! Moi qui trouvais que cette recette ne payait pas de mine, elle a eu un succès fou. J'ai juste ajouté un peu de sucre, car les tomates étaient trop acides.

RECETTE PROPOSÉE PAR SOPHIE_775

Pizza au chèvre, miel et crème fraîche

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 30 minutes

- 1 pâte à pizza toute prête (ou faite maison)
- 1 bûche de fromage de chèvre • 40 g d'emmental râpé
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 4 c. à soupe de miel liquide
- quelques olives • sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Étalez la pâte sur du papier sulfurisé et garnissez-en un plat à four rond et peu profond. Versez la crème fraîche sur le fond de pâte. Ajoutez le chèvre coupé en tranches ou en petits morceaux et recouvrez de miel uniformément. Parsemez d'emmental râpé, salez modérément et poivrez. Disposez quelques olives sur le dessus. **2** Enfournez pour 30 minutes en surveillant la fin de cuisson. Bon appétit.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LHENA J'ai mis 3 cuillerées à soupe de miel (largement suffisant), et juste de quoi tapisser le fond de pâte en ce qui concerne la crème fraîche. Succès garanti.

RECETTE PROPOSÉE PAR FANNY_1144

Fricassée sucrée-salée de poulet et d'aubergine

Pour 3 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 20 minutes

- 2 escalopes de poulet • 2 aubergines (bio de préférence)
- 1 oignon • 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe de sauce soja douce • 2 c. à soupe de miel
- huile d'olive • sel et poivre

1 Taillez les escalopes en petits cubes, déposez-les dans un bol avec la sauce soja, le miel et l'ail émincé. Pelez et émincez l'oignon. **2** Rincez les aubergines, fendez-les en deux, puis coupez-les en petits morceaux. Plongez-les 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez le poulet, puis les aubergines égouttées. Couvrez et poursuivez la cuisson 10 minutes environ. Salez, poivrez et ajoutez un peu de miel selon votre goût.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LUCYPEARL64 Un délice ! Une belle association pour un plat sucré-salé inattendu. J'ai utilisé des aubergines grillées surgelées, qui réduisent en compote à la cuisson. J'ai ajouté 1 cuillerée à soupe de miel et de sauce soja. Merci pour cette recette, c'est un régal.

RECETTE PROPOSÉE PAR JEANNE

Poulet au fenouil de Jeanne

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 20 minutes

- 4 escalopes de poulet
- 4 bulbes de fenouil
- 1 brin de basilic
- 1 brin de romarin
- 1 c. à soupe de fond de volaille
- 1 c. à soupe de pastis
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Coupez les bulbes de fenouil en tranches moyennes. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau (moi, je les fais cuire au four à micro-ondes, mais peu importe, vous êtes grands, vous faites comme vous voulez, hein !): ils ne doivent pas être trop mous, mais la pointe d'un couteau doit pouvoir s'y enfoncer sans avoir recours à une équipe d'haltérophiles. 2 Lavez, séchez et ciselez le basilic et le romarin. Taillez les escalopes en lanières. 3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Tapissez un plat de tranches de fenouil, ajoutez les lanières de poulet et recouvrez de tranches de fenouil. Mélangez le fond de volaille, le pastis et l'huile d'olive avec un peu d'eau dans un bol et versez dans le plat. Salez, poivrez, parsemez de basilic et de romarin, puis enfournez pour 15 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
RAPHAELLE_14 **Une recette fabuleuse. J'ai cuit le fenouil à l'eau et réutilisé celle-ci pour la cuisson des farfalles en accompagnement. À terme, j'ai ajouté 2 ou 3 pincées de gruyère râpé, histoire de gratiner, mais si peu, si peu! Parce que cette recette est excellente et se suffit à elle-même: diététique, savoureuse, peu onéreuse, super facile, elle va devenir une de mes recettes phares. Merci.**

RECETTE PROPOSÉE PAR VAL77

Gâteau au chocolat ultra rapide

Pour 8 personnes | Préparation 10 minutes | Cuisson 5 à 7 minutes

Pour le gâteau :
• 3 œufs • 100 g de beurre • 2 c. à soupe de crème fraîche
• 125 g de chocolat • 100 g de sucre semoule
• 50 g de farine • ¼ de sachet de levure chimique

Pour le glaçage :
• 2 c. à soupe de crème fraîche • 60 g de chocolat
• 1 c. à soupe de sucre glace

1 Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre dans un grand bol 1 minute au four à micro-ondes à pleine puissance. Ajoutez le beurre coupé en lamelles et enfournez pour 1 minute. Mélangez bien à la sortie du four. **2** Battez les œufs et le sucre dans un saladier, ajoutez le chocolat et le beurre fondus, puis versez la farine, la levure et la crème fraîche. **3** Chemisez de papier sulfurisé le fond d'un moule à micro-ondes (22 cm de diamètre) rond et transparent (de type Pyrex) et versez la préparation. Enfournez pour 5 à 6 minutes à pleine puissance et vérifiez la cuisson : la pointe d'un couteau doit ressortir sèche, même si la surface du gâteau vous paraît humide. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. **4** Préparez le glaçage : faites fondre le chocolat avec 2 cuillerées à soupe d'eau et le sucre glace 40 secondes au micro-ondes. Incorporez la crème fraîche et mélangez. Nappez-en le gâteau et laissez refroidir.

RECETTE PROPOSÉE PAR CELIA

Génoise ultra rapide et pourtant si aérienne…

Pour 6 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 20 minutes

• 4 œufs • 125 g de sucre semoule
• 125 g de farine • ½ sachet de levure chimique • 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Mélangez la levure à la farine. Séparez les blancs d'œufs des jaunes et montez les blancs en neige avec la pincée de sel : quand ils sont très fermes, ajoutez le sucre et continuez de battre. Réduisez la vitesse du robot et versez les quatre jaunes d'œufs d'un coup, puis, en pluie, la farine et la levure mélangées. 2 Arrêtez très rapidement le robot, pour que la préparation n'ait pas le temps de retomber. Versez-la dans le moule, lissez la surface et enfournez pour 20 minutes. Laissez le gâteau tiédir avant de le démouler et attendez qu'il soit refroidi pour le trancher dans l'épaisseur et le garnir.

✔ *Pour réaliser cette recette, il vous faut un robot qui permette d'ajouter les ingrédients au fur et à mesure sans devoir tout arrêter et soulever le couvercle à chaque fois… C'est la recette idéale pour tous ceux qui sont fâchés avec les interminables montages au bain-marie.*

✔ *Le secret de la réussite de cette génoise, c'est la rapidité d'exécution. Préparez tout ce dont vous aurez besoin avant de vous lancer. Beurrez le moule, si vous n'avez pas encore opté pour le silicone, pesez les ingrédients…*

Mousse de mascarpone aux fruits rouges

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

• 800 g de fruits rouges (fraises, framboises, groseilles, myrtilles…)
• 3 blancs d'œufs • 250 g de mascarpone • 50 g de sucre glace

1 Montez les blancs d'œufs en neige ferme dans un saladier. Fouettez le mascarpone avec 40 g de sucre glace en aérant bien la préparation. Incorporez les blancs en neige délicatement. 2 Versez la mousse dans les coupelles de présentation et disposez les fruits rouges sur le dessus. Saupoudrez de sucre glace restant avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES

VAGOBE Parfait, ça plaît à chaque fois. J'ai essayé une variante avec du cacao amer en poudre et des lamelles de poire au sirop : un délice !

RECETTE PROPOSÉE PAR JEANNE

Muffin à la framboise de Jeanne

Pour 12 bons gros muffins
Préparation 10 minutes
Cuisson 15 à 20 minutes

Pour le mélange humide :
- 200 g de framboises fraîches ou surgelées
- 2 œufs
- 100 g de beurre fondu
- 150 g de sucre semoule
- 50 g de cassonade brune (ou de sucre blanc)
- 2 c. à soupe de confiture ou de gelée de framboise (ou de mûre)

Pour le mélange sec :
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

1 Préparez le mélange humide : battez les œufs avec le sucre semoule, puis ajoutez le beurre fondu, la cassonade et la confiture. Incorporez alors les framboises avec précaution : elles doivent rester entières, dans la mesure du possible ! 2 Préparez le mélange sec en veillant à bien homogénéiser la farine et la levure. Versez le mélange humide sur le mélange sec d'un seul coup (Schplaf ! C'est mieux de mettre un tablier, car la framboise, ça tache !). C'est là qu'intervient le truc de Nadine : on ne touille pas, on mélange grossièrement à la cuillère et basta ! On ne cherche surtout pas à obtenir une pâte lisse : il y a des grumeaux, c'est normal ! ; la pâte est moche, c'est normal, car il n'y a pas que la beauté qui compte ! 3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Répartissez la pâte dans des moules à muffin et enfournez pour 15 à 20 minutes : la durée de cuisson dépend de la taille et de la matière de vos moules (c'est plus rapide dans des moules en silicone). 4 Conservez les muffins dans une boîte hermétique si vous les préparez à l'avance.

15 minutes

Et hop ! on passe à table

Qui a osé dire que cuisiner prenait du temps ? Il sera privé de dessert !
Si en 10 voire 5 minutes vous étiez déjà capable de faire des miracles, alors qu'allez-vous bien pouvoir nous inventer en 15 minutes ? La réponse en recettes tout de suite.
Il vous suffit juste de tourner la page !

RECETTE PROPOSÉE PAR ELISE_14 ET FANNYMADDALENA

Poulet au Coca rapide et véritables potatoes

Pour 4 personnes Préparation 15 minutes | Cuisson 25 minutes

Pour le poulet :
• 4 blancs de poulet • 33 cl de Coca-Cola • 1 sachet de soupe à l'oignon déshydratée
Pour les potatoes :
• 20 petites pommes de terre nouvelles (5 cm de long) • 2 c. à soupe d'herbes de Provence • 2 c. à soupe de curry ou de paprika • 3 c. à café de farine tamisée • 2 c. à soupe d'huile d'olive • huile de friture • sel et poivre

1 Coupez les pommes de terre en quatre, sans les éplucher. Disposez-les dans une boîte en plastique. Ajoutez l'huile d'olive, les herbes de Provence et les épices. Salez et poivrez. Fermez la boîte et secouez afin de bien enrober les pommes de terre. Ajoutez la farine tamisée et secouez de nouveau. **2** Faites chauffer l'huile de friture dans une sauteuse et plongez les quartiers de pomme de terre un à un dans l'huile chaude. Retournez-les régulièrement et poursuivez la cuisson 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. **3** Disposez les blancs de poulet dans une sauteuse. Mélangez le sachet de soupe et le Coca, versez la préparation sur le poulet. Faites mijoter à feu doux et à couvert 20 minutes au moins.

L'AVIS DES INTERNAUTES
SHADOWWIND Délicieux ! Malgré mon scepticisme quant au mélange oignon Coca, le résultat est excellent. Je conseille de doubler les quantités de Coca et de soupe. Les blancs de poulet ont été coupés en aiguillettes et ont mijoté 20 minutes. C'est fameux !

RECETTE PROPOSÉE PAR CACHOU

Canapés de concombre

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes

- 1 concombre
- 1 petite botte de ciboulette
- 1 pot de 250 g de fromage type Boursin
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 pot d'œufs de lump
- sel et poivre

1 Lavez le concombre et coupez-le en tranches de 1 cm d'épaisseur environ. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. 2 Mélangez le fromage avec la ciboulette et la crème fraîche, salez et poivrez. Étalez la préparation sur les tranches de concombre et déposez 1 cuillerée à café d'œufs de lump sur le dessus. Dégustez frais au bord de la piscine…

L'AVIS DES INTERNAUTES

ISABELLE_2315 C'est très frais et peut devenir joli sur un plateau argenté… J'ai laissé libre cours à mon imagination quant aux couleurs et aux saveurs : crevettes à la mayonnaise, rillettes de thon, surimi au yaourt. Un régal !

RECETTE PROPOSÉE PAR CLEMENCE_22

Carpaccio de courgette

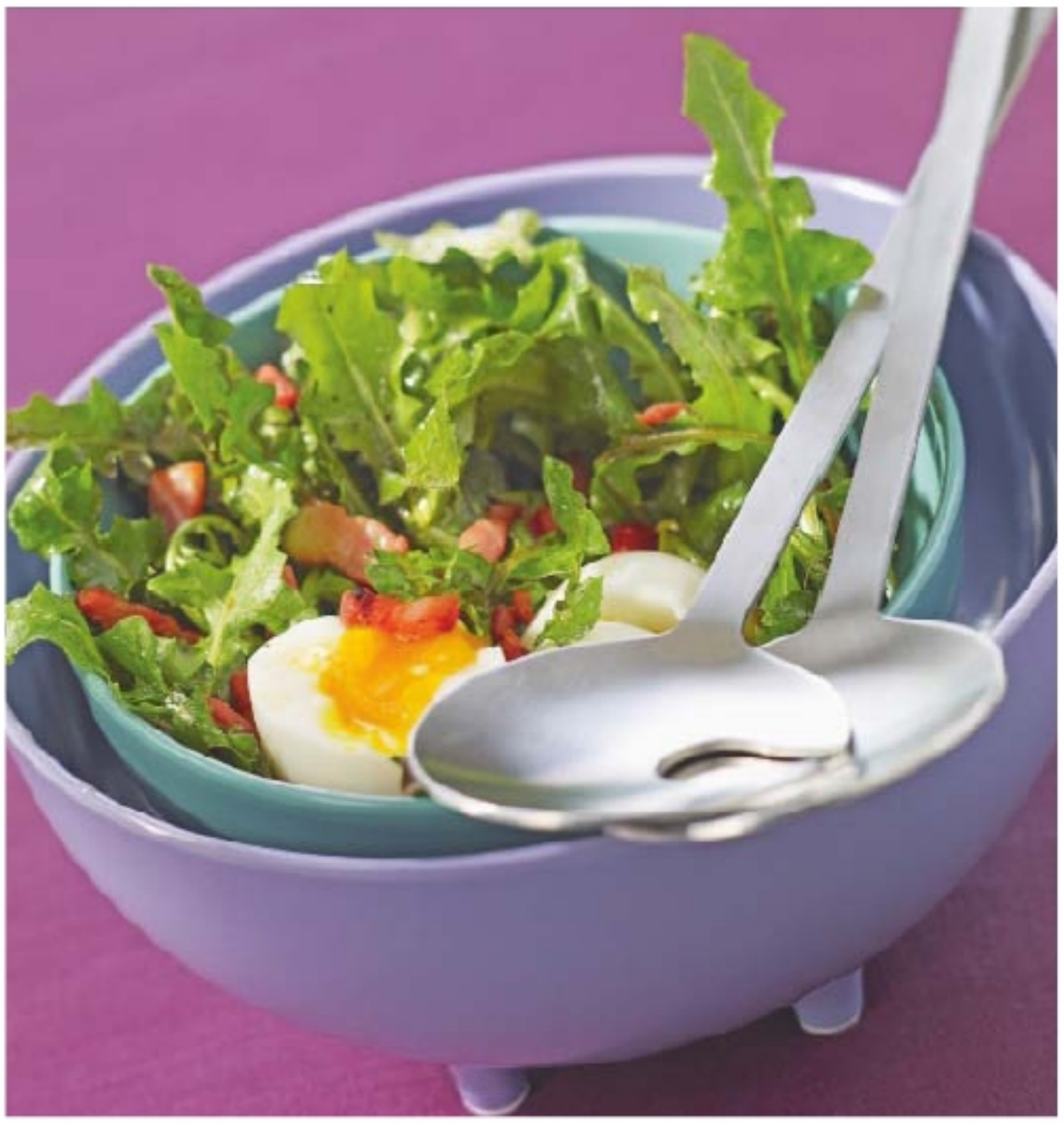
Pour 8 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 5 minutes

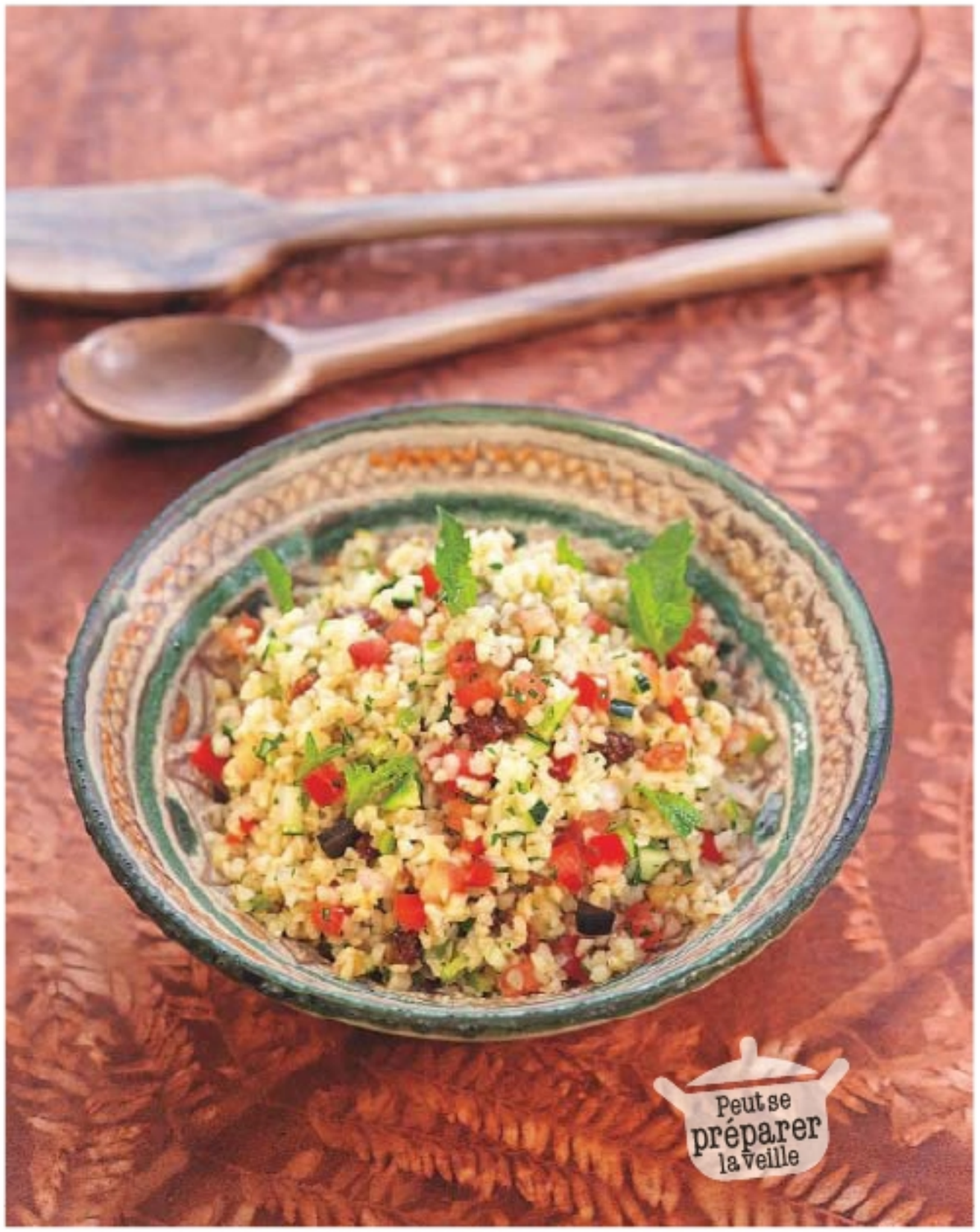
- 2 à 3 courgettes
- 2 brins de basilic frais
- 1 paquet de copeaux de parmesan
- 1 paquet de pignons de pin
- huile d'olive
- sel et poivre

1 Détaillez les courgettes en très fines rondelles et disposez-les sur un plat. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Lavez, séchez et ciselez le basilic. 2 Faites dorer les pignons de pin dans une poêle antiadhésive pendant 5 minutes. 3 Parsemez les courgettes de pignons, de copeaux de parmesan et de basilic avant de servir. Dégustez, vous verrez, c'est délicieux.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MCHRISTO33 Très bon, très frais et très facile à faire. J'ai suivi exactement la recette et ce fut parfait. Un seul conseil : choisir des courgettes bien fraîches (si vous en avez au jardin, c'est l'idéal !). Merci pour cette recette originale !





RECETTE PROPOSÉE PAR AGNES_391

Salade d'épinard aux œufs et aux lardons

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 5 minutes

- 100 g de lard de poitrine maigre
- 250 g de jeunes pousses d'épinard
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée
- quelques feuilles d'oseille jeune
- 2 œufs mollets (ou durs)
- 3 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- sel et poivre

1 Lavez et essorez les pousses d'épinard et les feuilles d'oseille. Détaillez le lard en fins bâtonnets et faites-les dorer dans l'huile végétale. Égouttez-les sur du papier absorbant. 2 Préparez la vinaigrette : émulsionnez l'huile de noix et le vinaigre de vin, ajoutez la ciboulette, du sel et du poivre. Coupez les œufs en deux ou en quartiers. 3 Répartissez les pousses d'épinard et les feuilles d'oseille dans les assiettes. Arrosez de vinaigrette et disposez les lardons et les œufs sur le dessus. Servez sans attendre.

L'AVIS DES INTERNAUTES

RJULIE J'ai utilisé des lardons, n'ayant pas de lard sous la main. Tout le monde a adoré! J'ai bien envie d'essayer avec du bacon… Recette fraîche et jolie présentation dans l'assiette.

Taboulé au poulet, piments et feta

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes | Réfrigération 1 heure

- 200 g de dés de poulet
- 5 tomates roma
- 4 citrons
- 2 piments verts
- ½ poivron
- menthe fraîche (ou surgelée)
- 150 g de feta (ou de mozzarella)
- 300 g de semoule de blé dur
- 1 poignée d'olives vertes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Versez la semoule dans un grand saladier. Ajoutez le jus et la pulpe des citrons et l'huile d'olive. Mélangez bien et réservez au frais. 2 Coupez en petits dés les tomates (sans perdre le jus), le demi-poivron, les piments, les olives et la feta. Versez tous les ingrédients sur la semoule et ajoutez les dés de poulet. Salez, poivrez et mélangez bien. Parsemez de menthe ciselée et réservez 1 heure au frais avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES

BABYZEPHIR Très rafraîchissant! À préparer la veille, c'est meilleur! Merci pour cette bonne recette!

RECETTE PROPOSÉE PAR MELANIE TAUBER

Salade sucrée-salée, croquante et tendre du Roi-Soleil

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 5 minutes

- 200 g de jeunes pousses d'épinard et de mesclun
- 2 ou 3 poires fermes et croquantes
- 1 bûche de chèvre
- 1 belle poignée d'amandes effilées
- baies roses

Pour la sauce :

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- mélange 5 baies • sel et poivre

1 Lavez et essorez les pousses d'épinard et le mesclun. Disposez-les dans un plat à rebords hauts (c'est plus joli que dans un saladier). Pelez les poires, coupez-les en quartiers ou en dés irréguliers et posez-les sur la salade. **2** Faites griller les amandes à sec dans une poêle antiadhésive (attention, ça brûle vite). Détaillez la bûche de chèvre en petits morceaux et répartissez-les sur la salade. Parsemez d'amandes effilées et de baies roses grossièrement concassées. **3** Préparez la sauce : émulsionnez tous les ingrédients dans un bol et servez-la à part pour ne pas « cuire » la salade. Vous pouvez remplacer les amandes effilées par des cerneaux de noix concassés.

L'AVIS DES INTERNAUTES

CITRONBLEU **Excellente recette, je l'ai essayée avec des demi-poires au sirop bien égouttées et un mélange de mâche, roquette, et jeunes pousses. Nous nous sommes régalés !**

Courgette farcie à la brousse et à la menthe

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 55 minutes

- 6 courgettes
- 8 feuilles de menthe
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- 400 g de brousse
- 6 c. à soupe de chapelure
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- quelques pignons de pin
- sel et poivre

1 Faites cuire les courgettes entières pendant 10 minutes à la vapeur. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. 2 Fendez les courgettes en deux dans la longueur. Évidez-les à l'aide d'une cuillère. Pelez et pressez l'ail. Lavez, séchez et hachez la menthe. 3 Mélangez la brousse avec l'ail, la menthe et l'œuf. Salez et poivrez. Farcissez les courgettes de cette préparation et saupoudrez-les de chapelure. Disposez-les dans un plat huilé, puis versez un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 45 minutes. 4 Faites griller les pignons de pin à sec dans une poêle antiadhésive. Parsemez le plat de pignons avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CHEFLOUTRE Cuisson parfaite, merci ! J'ai ajouté quelques pignons à la farce. En revanche, je coupe les courgettes plutôt dans le sens de la largeur et juste l'extrémité : je trouve que c'est plus esthétique.

RECETTE PROPOSÉE PAR FREDERIC_45

Soupe de courge au lait de coco

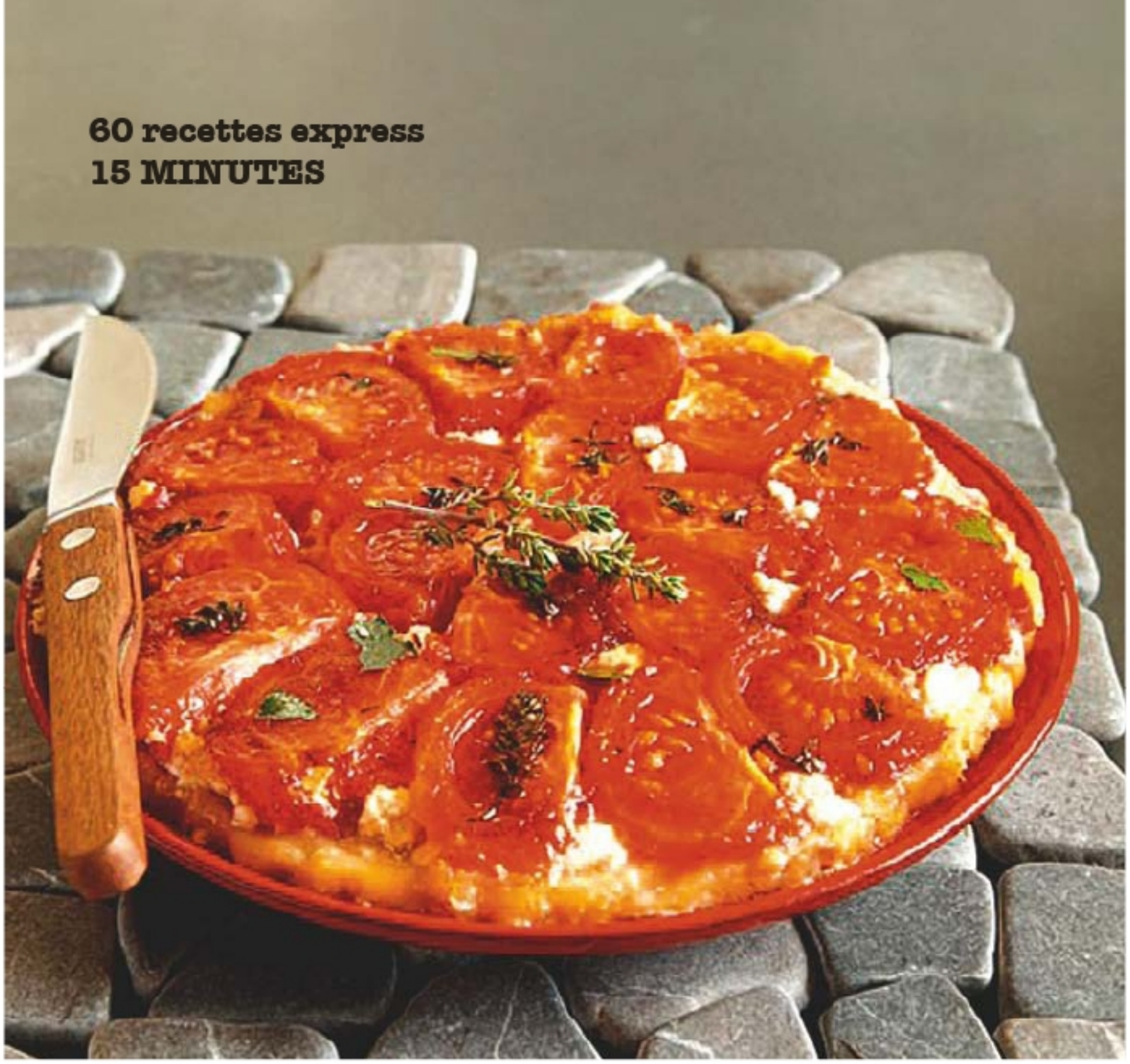
Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 30 minutes

- 1,2 kg de courge
- 1 petit bouquet de persil
- 80 cl de lait de coco
- 10 cl de bouillon de légumes
- curry
- sel et poivre

1 Pelez la courge et coupez-la en petits morceaux. Lavez, séchez et équeutez le persil. Versez le lait de coco et le bouillon dans une casserole, puis ajoutez les morceaux de courge et le persil. Saupoudrez de curry, salez et poivrez.

2 Faites cuire 30 minutes à feu doux et à couvert. Mixez. Cela donne un velouté plutôt qu'une soupe… Pour une soupe, ajoutez davantage de bouillon selon les goûts.

L'AVIS DES INTERNAUTES
EZECHIEL08 J'ai préparé une petite quantité, juste pour tester. Je regrette, car c'est tout simplement divin ! J'aurais dû en faire plus ! J'ai remplacé le bouillon de légumes par un cube de bouillon de volaille. À refaire.



Crumble d'agneau à l'origan et à la feta

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 25 minutes

- 600 g d'agneau (gigot, steak…)
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- quelques tranches de pomme de terre précuites (pour tapisser le fond d'un plat à gratin)
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de feta
- 10 cl de fond d'agneau
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d'origan
- quelques tomates séchées
- sel et poivre

1 Coupez l'agneau en cubes. Émiettez la feta. Épluchez les oignons et taillez-les en lamelles. Pelez et hachez l'ail.
2 Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle à fond épais et faites revenir les oignons et l'ail pendant 2 minutes. Ajoutez les dés d'agneau et faites-les sauter pendant 2 minutes. Salez, poivrez et saupoudrez de 1 cuillerée à café d'origan. Versez le fond d'agneau et laissez mijoter 5 minutes. Réservez.
3 Préchauffez le four à th. 7/8 – 220 °C. Enduisez un plat à gratin d'huile d'olive et tapissez le fond avec les tranches de pomme de terre. Salez, poivrez, saupoudrez d'origan, puis ajoutez l'agneau et le jus de cuisson.
4 Préparez le crumble en mélangeant le parmesan, la feta, le reste d'origan, du sel et du poivre. Répartissez-le sur l'agneau et enfournez pour 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Décorez avec les tomates séchées. Servez sans attendre.

Tarte Tatin aux tomates

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 1 heure | Réfrigération 20 minutes

Pour la pâte brisée (pour 1 moule à tarte de 33 cm) : • 120 g de farine • 60 g de beurre • 1 pincée de sel
Garniture : • 12 tomates • basilic frais • gruyère râpé • moutarde à l'ancienne (avec les grains) • huile d'olive • sel et poivre

1 Préparez la pâte brisée, en mélangeant la farine et le beurre ramolli du bout des doigts avec le sel. Ajoutez de l'eau peu à peu jusqu'à obtention d'une boule ferme. Placez 20 minutes au réfrigérateur. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2 Pendant ce temps, coupez les tomates en deux, répartissez-les dans le moule, peau vers le fond. N'hésitez pas à serrer les tomates, car, à la cuisson, elles vont se ratatiner ! Assaisonnez de sel et de poivre et d'un filet d'huile d'olive, et enfournez pour 30 minutes environ (jusqu'à ce qu'elles aient rendu leur jus). 3 Jetez le jus et couvrez de gruyère râpé. Étalez la pâte et badigeonnez-la de moutarde. Découpez un petit cercle au centre de la taille d'une noisette.
4 Recouvrez les tomates de ce disque de pâte brisée, moutarde contre gruyère. Enfournez pour 30 minutes. Quand la pâte est cuite, procédez délicatement au démoulage. Parsemez votre tarte Tatin de basilic ciselé. Servez aussitôt.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LYLIANNE **Pour varier, je remplace la moutarde par de la tapenade noire, et je ne mets pas de gruyère.**

L'AVIS DES INTERNAUTES

AUDREY_2893 Délicieux et facile à réaliser ! Merci pour cette recette, je la conserve précieusement. Personnellement, je n'avais pas de fond d'agneau, mais un peu d'eau a très bien fait l'affaire !

RECETTE PROPOSÉE PAR ISA14250

Chili rapide

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 30 minutes

- 500 g de steak haché
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 grosse boîte de haricots rouges
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Tabasco ou poudre de chili
- sel et poivre

1 Lavez, essuyez et épépinez les poivrons, puis détaillez-les en fines lamelles. Épluchez les oignons, puis émincez-les. Pelez l'ail. 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites blondir les oignons. Ajoutez les poivrons et faites-les revenir 5 minutes. Ajoutez la viande et mélangez. Versez les tomates pelées, salez et poivrez. Incorporez les haricots rouges, l'ail pelé et le Tabasco (ou la poudre de chili, à doser selon votre goût). Laissez mijoter 20 minutes au moins.

Peut se préparer la veille

L'AVIS DES INTERNAUTES
VERONIQUE_380 Simple, succès garanti ! À préparer la veille, car c'est meilleur réchauffé.

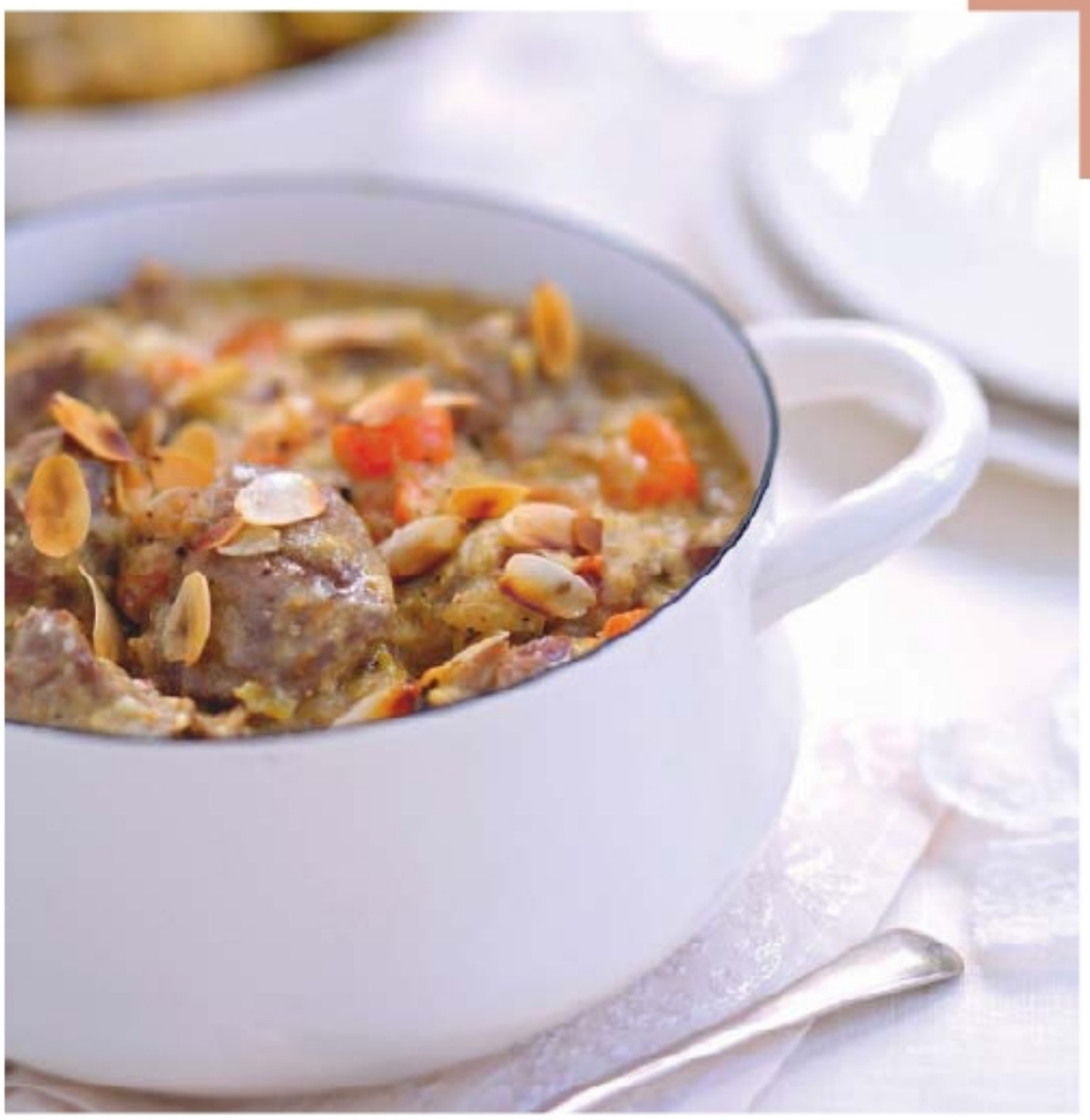
Calamars sautés minute aux piments et dés de tomate

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 10 minutes

- 1,6 kg de calamars (chipirones) • 4 tomates • 3 gousses d'ail
- 2 oignons • 1 jus de citron • 2 c. à soupe de basilic haché
- 1 c. à soupe de paprika • 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de pili-pili • sel et poivre

1 Lavez et essuyez les tomates. Épépinez-les et coupez-les en dés. Pelez et hachez les gousses d'ail. Épluchez les oignons et coupez-les en lamelles. **2** Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à fond épais et faites revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Réservez. **3** Faites sauter les calamars. Salez, poivrez et saupoudrez de pili-pili et de paprika. Reversez les oignons et l'ail dans la poêle, puis ajoutez les dés de tomate. Poursuivez la cuisson 5 minutes à feu vif. Arrosez de jus de citron. **4** Répartissez les calamars dans les assiettes et parsemez de basilic haché avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
IRIS_38 J'ai réalisé cette recette avec des encornets. C'était succulent quand même! À décliner avec beaucoup d'autres crustacés et fruits de mer!



Bœuf au curry épicé

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 2 h 20

- 1,2 kg de bœuf coupé en cubes • 3 oignons • 3 gousses d'ail
- 1 piment vert • 5 cm de gingembre • 45 cl de lait de coco
- 12 cl de vinaigre doux (facultatif) • 1 poignée d'amandes effilées
- 5 c. à soupe d'huile • 1,5 c. à soupe de coriandre en poudre
- 1,5 c. à café de curcuma • 1, 5 c. à café de poivre
- 1,5 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café rase de piment en poudre
- 1 c. à café rase de cannelle en poudre
- 1 c. à café rase de clous de girofle moulus • sel

1 Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles. Pelez et hachez l'ail. Lavez, essuyez et hachez le piment. Épluchez le morceau de gingembre et hachez-le. **2** Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites revenir les oignons, puis l'ail, le piment et le gingembre. Ajoutez les morceaux de bœuf et les épices et laissez dorer 5 minutes en remuant. Versez le lait de coco. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour recouvrir la viande. Salez, poivrez et portez à ébullition. Réduisez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 1 h 30. **3** Versez le vinaigre et prolongez la cuisson 30 minutes, jusqu'à obtention d'une viande tendre et d'une sauce crémeuse. Faites griller les amandes effilées à sec dans une poêle antiadhésive. Décorez le plat avec les amandes grillées avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
JOSEE_31 Excellente recette! J'adore les épices. Beaucoup de succès auprès de mes invités…

RECETTE PROPOSÉE PAR SYLVIE54

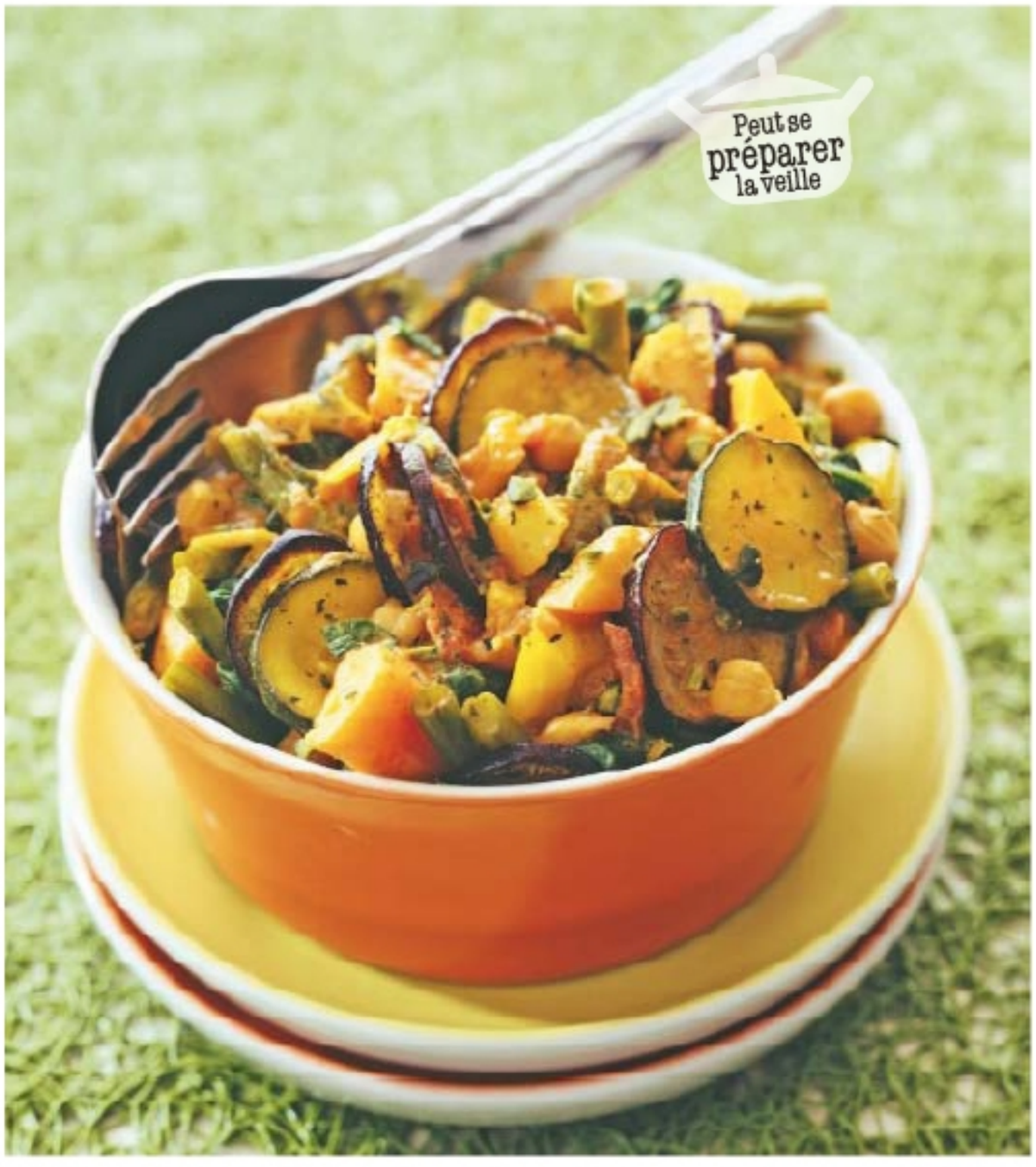
Gratin de laitue au lard

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 45 minutes

- 150 g de lardons • 4 laitues • 150 g de gruyère râpé
- 70 g de beurre • sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 8 – 240 °C. Lavez les laitues soigneusement en conservant les feuilles entières et essorez-les. 2 Faites fondre 50 g de beurre dans une cocotte, ajoutez les laitues, salez et poivrez. Faites-les étuver 15 minutes à feu très doux. Égouttez-les et laissez réduire le jus de cuisson. 3 Coupez le lard en fines lanières et plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. 4 Beurrez un plat à gratin, disposez les laitues, ajoutez les lardons, arrosez de jus de cuisson et saupoudrez de gruyère râpé. Enfournez pour 20 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ANNEB5432 **Fantastique!**



RECETTE PROPOSÉE PAR LYDIE_76

Curry de porc et semoule épicée

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 50 minutes

- 1 kg d'échine de porc • 3 courgettes • 1 aubergine
- 2 gousses d'ail • 1 gros oignon • semoule épicée
- 1 c. à soupe de concentré de tomate • 1 c. à soupe d'huile d'olive
- curry • sel et poivre

1 Lavez et essuyez les courgettes et l'aubergine, ôtez les extrémités et taillez-les en dés. Coupez le porc en morceaux. Épluchez l'ail et débitez-le en petits dés. Pelez l'oignon et coupez-le en lamelles. 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir le porc. Ajoutez l'oignon et l'ail. Au bout de 10 minutes, ajoutez les courgettes et l'aubergine. Incorporez le concentré de tomate et saupoudrez de curry (en fonction de vos goûts !). Salez et poivrez. Versez un verre d'eau et laissez mijoter 30 à 40 minutes à feu doux. Servez avec de la semoule épicée, que l'on trouve en grandes surfaces.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MYRIAMRENNES **Excellent! Une bonne recette pour faire manger des aubergines aux réfractaires (pelez-les et coupez-les menu pour qu'elles soient bien fondantes).**

RECETTE PROPOSÉE PAR KAELIGG

Poêlée de nouilles chinoises façon yakitori

Pour 2 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 15 minutes
Marinade 1 heure minimum
• 100 g de petites carottes • 100 g de pois gourmands • 100 g de minimaïs • 1 pavé de tofu nature • 100 g de nouilles chinoises • 5 cl de sauce yakitori • 2 cubes de bouillon de volaille • 1 filet d'huile d'olive • 1 filet de sauce soja • paprika • curry • poivre

1 Émiettez grossièrement le tofu et faites-le mariner 1 heure au moins dans la sauce yakitori (l'idéal étant 24 heures). **2** Faites dissoudre les cubes de bouillon de volaille dans une casserole d'eau bouillante et faites cuire les nouilles chinoises pendant 10 minutes. Réservez. **3** Lavez et essuyez les carottes, puis détaillez-les en julienne. Lavez et séchez les pois gourmands, puis coupez-les en trois tronçons. Rincez les minimaïs et tranchez-les en rondelles. **4** Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les légumes pendant 5 minutes. Poivrez. Versez la sauce soja et mélangez. Ajoutez le tofu et faites-le dorer 5 à 10 minutes en remuant régulièrement. Égouttez les nouilles, coupez-les grossièrement et incorporez-les aux légumes. Mélangez énergiquement à feu vif. Saupoudrez de curry et de paprika et versez un filet de sauce soja (selon le degré d'assaisonnement souhaité). C'est prêt!

L'AVIS DES INTERNAUTES
FUNAMBULINE Je débute en tofu, et cette marinade le rend vraiment très goûteux. Recette très agréable, à refaire!

RECETTE PROPOSÉE PAR MIMI

Figues rôties à la vanille

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 15 minutes

- 16 figues
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre semoule
- 2 gousses de vanille

1 Lavez et essuyez les figues, puis fendez-les en quatre à mi-hauteur. Préchauffez le four à th.6 – 180 °C.
2 Disposez les figues dans un plat en terre. Déposez une noix de beurre et une pincée de sucre au cœur de chaque fruit. Fendez les gousses de vanille en deux. Détaillez-les en 16 morceaux et plantez-les dans les figues. Enfournez pour 10 à 15 minutes. Sortez le plat du four dès que le jus de cuisson commence à remonter au centre des figues.

Peut se préparer la veille

L'AVIS DES INTERNAUTES
KATG J'ai trouvé la recette très bonne. J'ai prolongé la cuisson et j'ai fait cuire davantage de figues, que j'ai congelées. Je les mangerai avec du foie gras cet hiver.

RECETTE PROPOSÉE PAR KARINE_50

Baba au rhum express

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 25 minutes

• 3 œufs • 50 g de beurre • 3 c. à soupe de lait • 150 g de sucre semoule • 120 g de farine • 25 cl de sucre de canne liquide • 10 cl de rhum • 1 sachet de levure chimique

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le lait chaud, le beurre fondu, la farine et la levure. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation. **2** Versez la pâte dans un moule en couronne préalablement beurré ou dans des moules individuels. Enfournez pour 25 minutes, puis démoulez aussitôt sorti du four. **3** Faites chauffer 25 cl d'eau avec le sucre de canne liquide et le rhum. Arrosez le baba de sirop jusqu'à complète absorption. Servez frais avec une salade de fruits et de la chantilly.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ESPERAMONS Je l'ai fait dans dix moules individuels. Un régal! Très facile à réussir, même pour une débutante en pâtisserie.

Gâteau aux noix (Périgord)

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 40 minutes

• 3 œufs • 100 g de beurre ramolli • 150 g de noix décortiquées • 150 g de sucre semoule • 40 g de farine • 1 verre à liqueur de rhum • 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Hachez finement les noix à l'aide d'une moulinette (ou d'un robot). Versez-les dans un saladier et ajoutez 75 g de sucre semoule. **2** Avec le batteur (vitesse 2), incorporez le reste de sucre semoule au beurre ramolli. Versez les noix. Lorsque le mélange est homogène, ajoutez (toujours avec le batteur) les œufs un à un, le sel, la farine et le rhum. Versez la préparation dans un moule beurré (22 cm de diamètre) et enfournez pour 40 minutes. Ce gâteau se sert froid et sans glaçage.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CHARROUNE À chaque fois que je fais ce gâteau, c'est un succès garanti, et tout le monde repart avec la recette! J'ajoute toujours un demi-sachet de levure pour qu'il soit impeccable. Merci pour cette recette délicieuse.

RECETTE PROPOSÉE PAR NOE261186

Tarte Tatin aux pêches de vigne

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 25 minutes

- 3 grosses pêches de vigne
- 1 pâte feuilletée prête à l'emploi
- 20 g de beurre
- 100 g de sucre semoule

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Rincez et essuyez les pêches. Coupez-les en tranches épaisses sans les éplucher. Faites fondre le sucre avec 1 cuillerée à soupe d'eau dans une casserole jusqu'à obtention d'un caramel. 2 Beurrez un moule à manqué et versez le caramel (s'il durcit au contact du métal et ne s'étale pas, ne vous inquiétez pas, la cuisson au four le liquéfiera). Disposez les tranches de pêche sur le caramel. Recouvrez de pâte feuilletée en rabattant les bords à l'intérieur du moule. Piquez la pâte avec une fourchette. Enfournez pour 20 minutes en surveillant la cuisson. 3 Démoulez la tarte rapidement pendant que le caramel est encore chaud. Dégustez tiède avec une boule de glace à la vanille.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LOULIONIS **Magnifique ! J'ai doublé la quantité de caramel… À refaire !**

RECETTE PROPOSÉE PAR MIMIE

Tarte aux raisins

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 30 minutes

- 1 grappe de raisin
- 2 œufs
- 1 pâte sablée prête à l'emploi
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 125 g de poudre d'amande
- 125 g de sucre semoule
- 1 sachet de sucre vanillé
- rhum (à votre convenance)

1 Lavez et essuyez les grains de raisin, puis coupez-les en deux. Épépinez-les. Dans un saladier, battez les œufs, le sucre semoule, le sucre vanillé, la poudre d'amande, la crème fraîche et le rhum. Fouettez jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Incorporez les grains de raisin. 2 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Étalez la pâte dans une tourtière et piquez-la avec une fourchette. Versez la préparation et enfournez pour 30 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit légèrement dorée.

L'AVIS DES INTERNAUTES
HEIDI_12 **Une excellente tarte d'automne. Si on choisit du raisin à petits grains, il est inutile de l'épépiner, et c'est plus rapide !**

RECETTE PROPOSÉE PAR CAROLINE_3247

Verrine de pomme caramélisée à la manzana

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 10 minutes
Réfrigération 3 heures

- 3 pommes
- 1 œuf
- 125 g de mascarpone
- 30 g de beurre salé
- 8 palets bretons
- 30 g de sucre roux
- manzana (boisson alcoolisée espagnole)

1 Concassez grossièrement les palets bretons. Épluchez et évidez les pommes, puis coupez-les en morceaux. 2 Faites fondre le beurre salé dans une poêle et faites-y revenir les pommes. Lorsqu'elles sont bien dorées et presque cuites, versez la manzana et faites caraméliser. Laissez refroidir. 3 Cassez l'œuf en séparant le blanc du jaune. Battez le jaune avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mascarpone et mélangez bien. Montez le blanc en neige et incorporez-le à la préparation. 4 Répartissez les palets dans les verrines et versez un trait de manzana. Ajoutez les pommes caramélisées et recouvrez de mousse au mascarpone. Réservez 3 heures au frais avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
KOOLKANG Mes invités ont beaucoup aimé! Mais j'avais présenté ce dessert dans des verres assez hauts et ce n'était pas terrible: les couches sont dégustées les unes après les autres. Mieux vaut, comme sur la photo, un récipient moins haut et plus large, pour qu'on puisse plonger dans les trois couches en une seule cuillerée!

RECETTE PROPOSÉE PAR PATTYCUISINE

Crumble rapide aux framboises et aux spéculoos

Pour 8 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 15 minutes

- 1 kg de framboises surgelées
- 100 g de beurre mou
- 1 paquet de spéculoos (environ 25 biscuits, ou 130 g)
- 100 g de farine
- 100 g de sucre roux

1 Broyez les spéculoos dans un mixeur. Mélangez-les avec la farine, le sucre et le beurre coupé en petits morceaux, jusqu'à obtention d'une préparation sableuse. 2 Préchauffez le four à th. 7/8 – 220 °C. Disposez les framboises surgelées dans le fond des ramequins (ou dans le fond d'un grand plat) et recouvrez de préparation. Enfournez pour 15 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
PIGOLLI Très bonne recette et très facile à réaliser… Encore meilleure avec une boule de glace à la vanille en accompagnement.

RECETTE PROPOSÉE PAR CHRISTINE_238

Croquants amande noisette meringués

Pour 8 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 15 minutes

• 2 blancs d'œufs • 250 g de sucre semoule • 60 g de farine tamisée • 50 g de noisettes entières (non mondées) • 50 g d'amandes entières (non mondées)

1 Préchauffez le four en position gril et faites griller les amandes, puis les noisettes (versez-les dans un sac en plastique, secouez et récupérez les noisettes mondées).
2 Hachez grossièrement les amandes et les noisettes à l'aide d'un couteau et versez-les dans un saladier. Ajoutez le sucre et mélangez. Incorporez les blancs d'œufs (sans les monter en neige), puis versez la farine tamisée et mélangez.
3 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Déposez des petits tas de préparation, à l'aide d'une cuillère à café, sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites 3 rangées bien espacées et enfournez pour 10 minutes. Préparez plusieurs fournées.

Astuce : *pour décoller les croquants sans les casser, posez le papier sulfurisé avec les croquants chauds pour 1 minute sur une surface mouillée (l'évier aspergé d'eau, par exemple).*

RECETTE PROPOSÉE PAR EUGÉNIE

Pudding au gingembre et aux fruits secs

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 1 heure

• le zeste de 1 orange • 1 c. à soupe de gingembre frais râpé (ce qui donne un goût sublime à cette recette) • 1 œuf • 70 g de beurre mou • 7,5 cl de lait • 180 g de fruits secs (j'ai utilisé : raisins secs + dattes + pruneaux) • 60 g de farine • 60 g de pain dur réduit en poudre (ou de chapelure) • 60 g de sucre semoule • confiture au choix, miel, sirop d'érable, sucre glace ou ganache • chocolat pour le décor • 1 pincée de sel

1 Détaillez le zeste d'orange en fins bâtonnets, coupez 50 g de beurre en lamelles et les fruits secs en petits morceaux. Battez l'œuf en omelette dans un bol. 2 Dans une jatte, mélangez le zeste d'orange, le gingembre, le beurre, la farine, le pain dur, le sucre, les fruits secs et le sel. Malaxez avec les mains. Incorporez l'œuf et le lait. 3 Beurrez un saladier supportant la chaleur. Versez la préparation et lissez le dessus. Recouvrez de papier d'aluminium, afin de bien souder les bords. 4 Versez de l'eau chaude dans le fond de la cocotte, posez le saladier dessus et faites cuire au bain-marie pendant 1 heure au ralenti après le « chuuut » de la soupape. 5 Sortez le pudding de la cocotte et démoulez-le. Recouvrez-le du nappage de votre choix. Déposez le saladier en cloche par-dessus, afin que le pudding ne refroidisse pas trop, car il est préférable de le déguster chaud ou tiède.

RECETTE PROPOSÉE PAR AUYO

Profiteroles express

Pour 5 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 5 minutes

Pour les profiteroles :

- 25 chouquettes
- 50 cl de glace, au choix : vanille, bien sûr, mais pourquoi pas châtaigne, caramel, crème brûlée… voire poire, figue, banane, tiramisu… Soyons fous !

Pour la sauce :

- 250 g de chocolat noir
- 40 g de beurre
- 1 verre de lait

1 Sortez la glace du congélateur quelques minutes avant de préparer les profiteroles, histoire de pouvoir taper dedans à la cuillère et pas avec une scie sauteuse. Attention, quelques minutes avant, pas 1 heure ! Sinon, gare à la « tourista » quand on va décongeler les profiteroles. **2** Ôtez les grains de sucre des chouquettes. Ce n'est pas la peine de crier au sacrilège, c'est pour la bonne cause. Et quand vous verrez le résultat, vous serez d'accord avec moi ! Inutile de goûter sans arrêt les chouquettes pour voir si elles sont bonnes. Voui, elles sont bonnes, faites-moi confiance. Si vous continuez, les invités vont devoir se contenter d'une pomme en guise de dessert. **3** Coupez les chouquettes en deux dans la largeur, sans les détacher entièrement. Il faut, si possible, que les deux parties de la chouquette soient encore reliées entre elles. Si ce n'est pas le cas, on ne va pas en faire un drame, ça n'est pas grave ! Remplissez-les de glace avec une petite cuillère. Disposez-les bien à plat dans une boîte de congélation et réservez-les au congélateur. **4** Sortez les profiteroles quelques minutes avant de déguster. Elles sont bonnes quand les chouquettes sont redevenues molles sous le doigt. Notez bien, le doigt et pas… la dent. Oh, je vous connais, bande de gourmands ! **5** Préparez la sauce au chocolat : faites fondre le chocolat avec le beurre et le lait. Versez la sauce sur les chouquettes devenues, pour un soir, profiteroles. Régalez-vous !

L'AVIS DES INTERNAUTES

EMILIE_2350 Très simple et vraiment très bon ! Je pense que j'en ferai à nouveau prochainement. En revanche, pour la sauce au chocolat, j'ai juste fait fondre une tablette de chocolat noir avec quelques cuillerées à soupe d'eau.

Fidèle à mes origines bruxelloises, je vous entraîne à la découverte de mes « petites madeleines de Proust » à moi… Bienvenue à Bruxelles, capitale des surréalistes, de la BD et des meilleures frites du monde ! Alors, c'est parti, direction les étroites ruelles qui bordent la Grand-Place, avec la petite rue des Bouchers et ses estaminets, la galerie de la Reine et ses chocolatiers… Par Dany Duran et Henri Yadan

Bruxelles, ma belle…

Une cigogne et son chou, des frites pour déclarer son amour… L'art et l'humour à la sauce bruxelloise !

Brusselicious, une histoire belge ?

D'année en année, Bruxelles s'impose comme une destination où l'art de vivre est incomparable. Après la mode et le design en 2006, la bande dessinée en 2009, c'est la gastronomie qui est à l'honneur à Bruxelles en 2012, histoire de renforcer sa réputation de région conviviale et créative, tant auprès des Bruxellois que des visiteurs étrangers.

Brusselicious, un nom à la fois drôle et appétissant, et un logo très évocateur qui affiche tout de suite la couleur : la gastronomie bruxelloise est savoureuse et irrésistible, et elle se dévore à grands coups de dents. Il faut en profiter car le programme des festivités gourmandes est spectaculairement riche ! Expo de sculptures alimentaires, repas de nuit concoctés dans un tramway qui fait le tour de la capitale (voir p. 134), circuits consacrés au manger et au boire, pique-nique familial itinérant, chaque dimanche, dans un parc différent avec ambiance nappes à carreaux et musique classique. Paniers bio et boissons fraîches sur place… Demandez le programme du mois de septembre en page 137. Plus d'informations : wwwbrusselicious.be

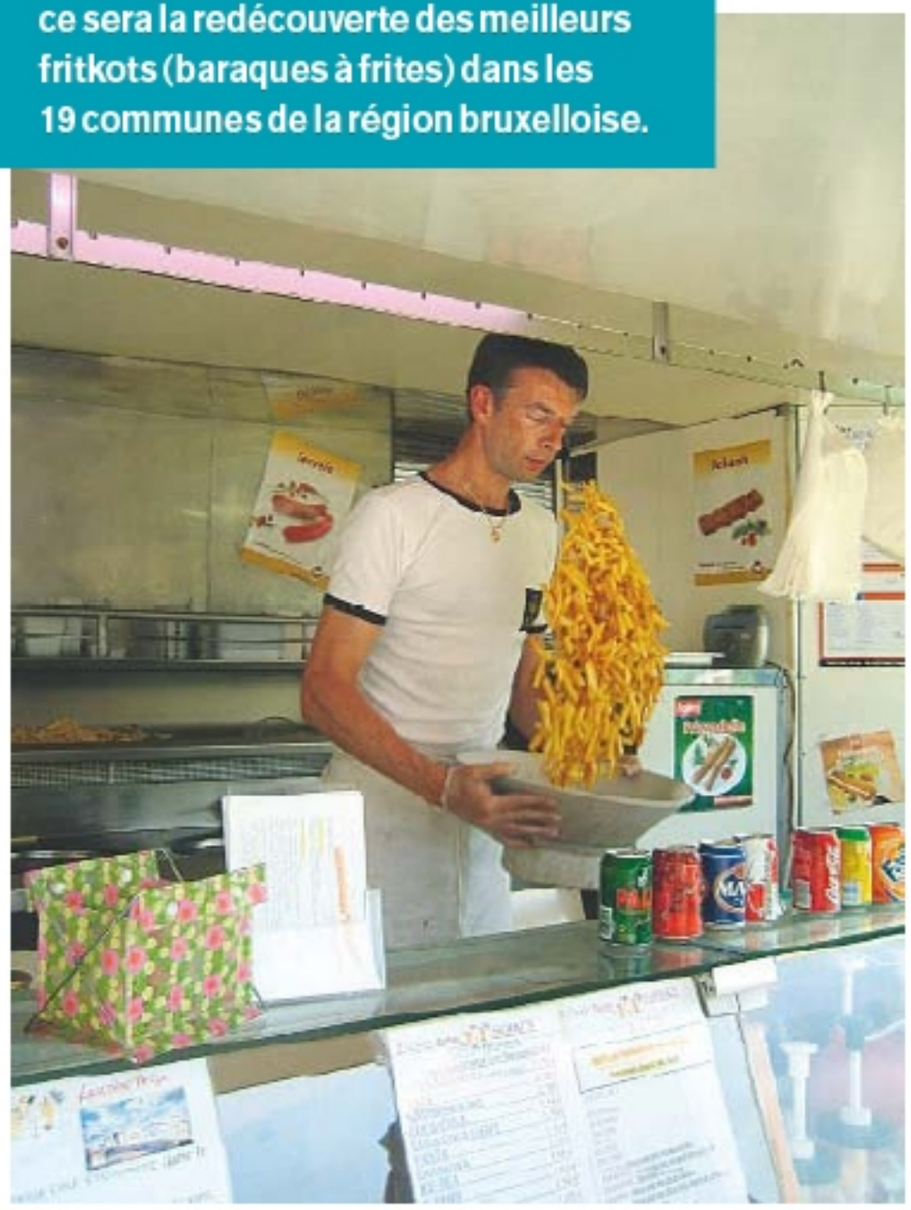
FESTIVITÉS XXL : UNE SCÉNOGRAPHIE MONUMENTALE

Choux de Bruxelles, tablettes de chocolat, moules, verres à bière et cornets de frites géants… Les icônes de la gastronomie bruxelloise vont être décorées et transformées de manière originale par des artistes inventifs. Les 35 reproductions géantes seront exposées au parc de Bruxelles jusqu'au 23 septembre 2012. Accès gratuit.

Déguster des «grands crus» de bière accompagnés de fromages bruxellois… La séculaire brasserie Moeder Lambic, place Fontainas, s'en est fait une spécialité très appréciée des touristes.

FESTIVAL DES FRITKOTS

Pendant tout le mois de novembre, ce sera la redécouverte des meilleurs fritkots (baraques à frites) dans les 19 communes de la région bruxelloise.



OÙ MANGER EN FRANCE COMME À BRUXELLES ?

À Paris

• Graindorge : 15 rue de l'Arc-de-Triomphe, 75017.
Tél. 01 47 54 00 28 et www.le-graindorge.fr
Dans son bistrot des années 30 proche des Champs-Élysées, Bernard Broux cuisine comme il se doit lapin à la bière brune, maatjes, waterzooi et potjevleesch qui font bien des heureux.

• Goûter l'Instant : 24 rue Taine, 75012.
Tél. 01 43 47 33 01.
Cyril Rouan, qui fait son pain d'épices maison et met des spéculoos dans ses cuissons, vous servira une somptueuse carbonnade et de la tarte au sucre. Brunch dominical : 21 €.

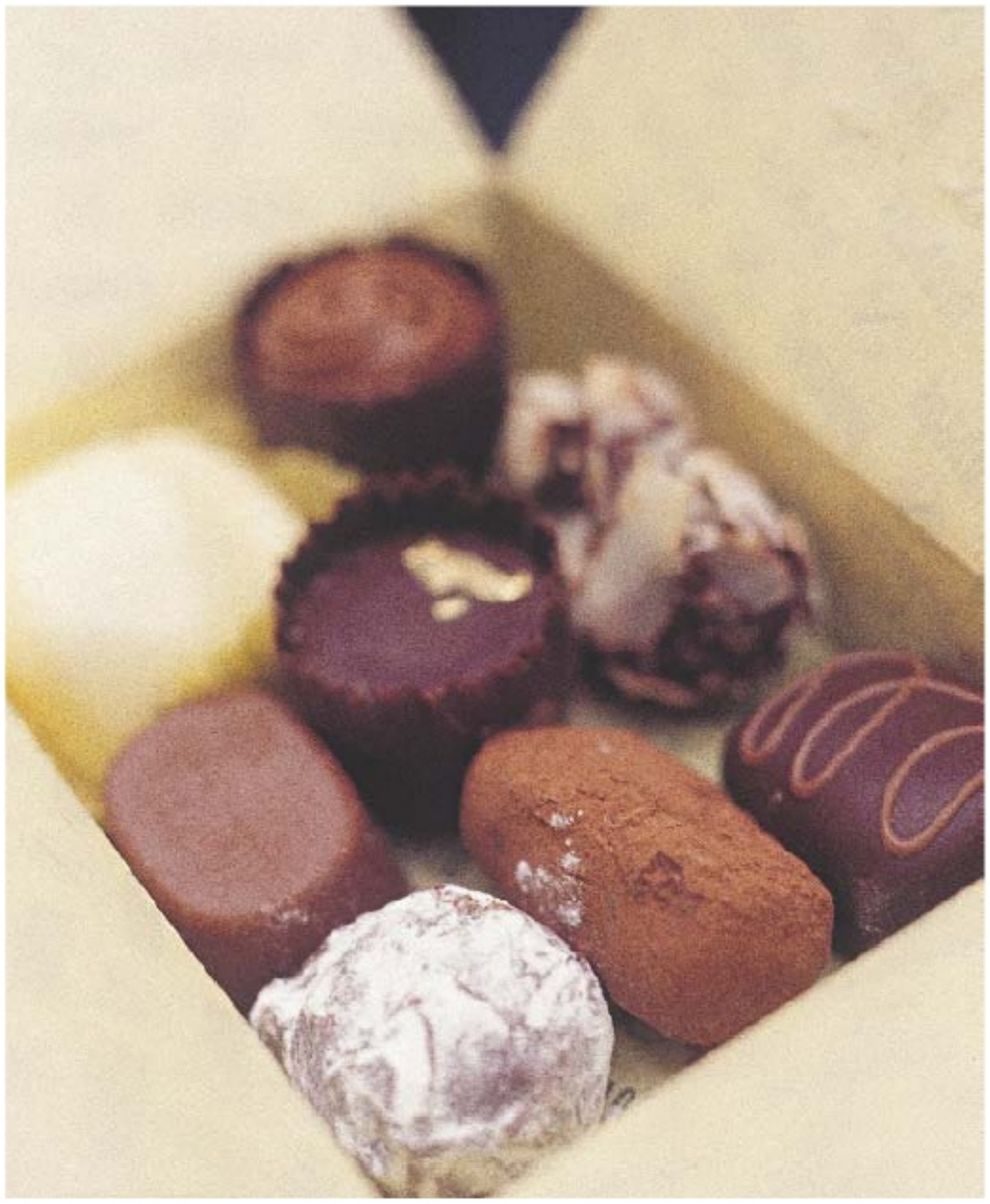
• Au Trappiste : 4 rue Saint-Denis, 75001.
Tél. 01 42 33 08 50.
C'est le repaire des amateurs de moules et de fines bières au centre de la capitale.

À Strasbourg

• L'Éveil des Sens : rue des Dentelles.
Tél. 03 88 32 81 01 et www.eveil-des-sens.com
Originaire de Mons, Antoine Huart, formé chez le triplement étoilé Bruno, à Bruxelles, concocte un foie gras à la gueuze ainsi qu'un tiramisu au spéculoos et au cuberdon à se damner.

À Montpellier

• La Gueuze : 1 faubourg Saint-Jaumes.
Tél. 04 67 54 90 26 et www.lagueuze.com
La très bruxelloise Brigitte Goldstein est la spécialiste des moules qu'elle accommode avec 15 sauces différentes. Charcuteries en direct d'Aubel et produits gourmands belges à emporter.



Pralines (chocolats fourrés), cramiques (brioche aux raisins), craquelins (brioche au sucre), gosette (chausson aux pommes), couques (viennoiseries)… Les pâtisseries regorgent de douceurs sucrées.

Le Noordzee est « the place to be » pour déguster des caricoles (escargots de mer), crevettes grises et autres spécialités de la mer du Nord.

TRAM EXPÉRIENCE

Le tram fait partie du paysage bruxellois au même titre que sa gastronomie. Il est donc normal de les associer à l'occasion de Brusselicious qui propose une découverte de Bruxelles hors du commun dans un tram du futur, tout blanc et meublé dans le plus pur esprit design. Menus élaborés par des chefs 2 étoiles renommés, renouvelés en permanence. Départs de la place Poelaert pour un circuit de 2 heures. Prix unique, tout compris, de 75 €. Réservations sur www.brusselicious.be

LA BIÈRE BRUSSELICIOUS : UN BRASSIN EXCEPTIONNEL

Le savoir-faire de la fabrication du faro remonte au temps de Bruegel : cette bière est obtenue par les brasseurs en incorporant du sucre roux à un lambic amer. Cette ancienne pratique remise à la mode va donner naissance à la bière Brusselicious, un cru houblonnier pour pérenniser cette année gourmande.

Bière Brusselicious, de type faro, bouteilles de 33 cl en vente chez tous les bons revendeurs, dans les bureaux de Visitbrussels et certains cafés de la capitale.

Frites maison

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 1er bain : 4 à 6 minutes
2e bain : 2 à 3 minutes

- 1,5 kg de pommes de terre type bintje
- huile de friture
- sel fin

1 Pelez les pommes de terre, coupez-les en tranches de 1 cm d'épaisseur puis en bâtonnets et rincez-les dans une grande bassine d'eau froide. Égouttez-les et séchez-les bien dans un linge propre. **2** Choisissez une friteuse assez profonde pour que l'huile ne remplisse pas plus que la moitié du volume. **3** Faites chauffer l'huile à 160 °C. Mettez une petite quantité de pommes de terre dans le panier de cuisson, les frites ne doivent pas être trop serrées (procédez en plusieurs tournées). Immergez-les et laissez cuire. Les frites remontent à la surface lorsqu'elles sont cuites, elles doivent être encore pâles. **4** Retirez-les avec le panier, versez-les sur un plateau nappé de papier absorbant. Laissez remonter la température de l'huile entre chaque tournée. **5** Pour le second bain, augmentez la température de l'huile à 180 °C et replongez-y les frites. Elles seront saisies en surface et vont rapidement dorer. Égouttez-les de nouveau sur du papier absorbant, saupoudrez-les de sel fin et servez de suite.

Tomate farcie aux crevettes

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 17 minutes

- 300 g de crevettes grises
- 6 tomates
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de curry en poudre
- 1 gousse d'ail
- sel

1 Décortiquez les crevettes. Lavez et séchez les tomates. Coupez légèrement la partie arrondie pour qu'elles tiennent debout. Décalottez-les et évidez-les délicatement sans les abîmer. Pelez et hachez l'ail. **2** Hachez la chair des tomates. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y sauter l'ail et les crevettes 2 minutes. Poudrez de curry. **3** Versez les crevettes au curry dans un saladier. Ajoutez la chair de tomate, mélangez. Remplissez les tomates évidées de préparation aux crevettes et mettez-les dans un plat à four. Posez les chapeaux sur les tomates. **4** Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Enfournez les tomates farcies et faites cuire 15 minutes. Servez dès la sortie du four.

Stoemp

Pour 6 personnes
Préparation 25 minutes
Cuisson 45 minutes

- 6 petites saucisses
- 3 tranches de lard fumé découennées
- 500 g d'endives
- 500 g de pommes de terre à purée
- 350 g de carottes d'hiver
- 2 petites gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 1 blanc de poireau
- 18 brins de ciboulette
- 12 brins de persil plat
- 3 petits brins de thym
- 1 feuille de laurier
- 120 g de beurre
- 37 g de crème fraîche épaisse
- 1,5 litre de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de graisse d'oie
- sel et poivre du moulin

1 Coupez les tranches de lard en deux, mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide, portez à ébullition puis retirez du feu, égouttez et réservez. **2** Retirez les feuilles abîmées des endives, nettoyez-les avec un linge humide, coupez le trognon et creusez l'intérieur du cœur en cône avec un couteau pointu. **3** Pelez les pommes de terre et les carottes, coupez-les en dés et faites-les revenir dans une sauteuse avec la graisse d'oie, les gousses d'ail écrasées, l'oignon et le blanc de poireau finement émincés. Ajoutez les endives coupées en tronçons, le thym et le laurier, mélangez, couvrez et faites suer 10 minutes à feu moyen. **4** Versez le bouillon et poursuivez la cuisson 25 minutes à découvert. Faites cuire le lard et les saucisses. **5** Lorsque les légumes sont fondus, égouttez-les, retirez le thym et le laurier et écrasez-les à la fourchette avec du sel, du poivre, 30 g de crème fraîche et le beurre. **6** Répartissez la purée dans des cercles de métal, tassez et retirez les cercles, versez le reste de crème puis ajoutez le lard et les saucisses, poudrez de ciboulette et de persil finement ciselés.

Tarte au sucre

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Repos 2 heures
Cuisson 25 minutes

Pour la pâte briochée :
- 10 cl de lait
- 100 g de beurre fondu
- 1 jaune d'œuf
- 1 blanc d'œuf battu
- 250 g de farine
- 15 g de levure fraîche
- 2 c. à café de sucre en poudre
- 1 pincée de sel

Pour la couverture :
- 30 g de beurre
- 4 c. à soupe de lait
- 1 œuf entier
- 150 g de cassonade
- ½ c. à café de Maïzena

1 Préparez la pâte : faites chauffer le lait dans une casserole. Ajoutez le sucre et la levure. Mélangez. Laissez reposer près d'une source de chaleur. **2** Versez la farine dans une jatte. Faites un puits au centre. Mettez-y le jaune d'œuf. Mélangez et incorporez le beurre fondu. Versez le lait tiède et mélangez à nouveau. Ajoutez la préparation à la levure ainsi qu'une pincée de sel. Aérez la pâte avec le blanc d'œuf battu. **3** Étalez la pâte dans un moule à tarte et laissez lever pendant 2 heures près d'une source de chaleur. **4** Préparez la couverture : préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. **5** Une fois la pâte levée, saupoudrez-la de cassonade. Dans un bol, mélangez le lait avec l'œuf entier et la Maïzena. Versez cette préparation sur le sucre. Parsemez de beurre coupé en noisettes. Enfournez pour 20 à 25 minutes.

LES DATES GOURMANDES DE BRUSSELICIOUS

• Le dîner de la BD : samedi 8 septembre

Aujourd'hui, le pays compte plus de 650 auteurs professionnels de BD. Le dîner est l'occasion de découvrir le talent de nos auteurs… ainsi qu'une restauration qui surfe sur une tendance qu'il convient désormais d'appeler « la bonne malbouffe revue et corrigée » ! Autrement dit, des produits culinaires souvent associés à la malbouffe mais qui, en l'occurrence, seront de très haute qualité : hot dog, hamburger, bagel, cup cake…

• Le dîner slow food : jeudi 20 septembre

Il met l'accent sur les circuits courts en alimentation, sur la saisonnalité des produits et sur l'utilisation des herbes et aromates sauvages dans des recettes qui exciteront les papilles.

• Le dîner Toots Thielemans : jeudi 25 septembre

Un repas venant compléter le programme des célébrations du 90e anniversaire du fameux jazzman belge Toots Thielemans.

Ouverture des réservations dès maintenant sur www.brusselicious.be

Multicuiseur, l'arme secrète

Chauffer, mijoter, bouillir, cuire à la vapeur ou maintenir simplement au chaud, nos robots culinaires savent désormais tout faire. Du dernier Cookéo (Son prix : 249,49 €), la Cocotte-Minute de demain, aux premiers blenders chauffants, la révolution en cuisine ne fait que commencer. Par Alexis Chenu.

1 Le verrouillage Il suffit de faire tourner la poignée d'ouverture-fermeture, située au-dessus du couvercle, jusqu'à ce que le repère soit en face du cadenas. Le voyant clignote : le couvercle est verrouillé. Il est fixe : l'appareil est en pression, vous ne pouvez plus l'ouvrir.

2 La flèche À utiliser pour revenir en arrière ou pour réinitialiser la machine en appuyant trois secondes en continu.

3 L'écran interactif Au programme, quatre menus au choix. Dans la catégorie « ingrédients », sélectionnez, parmi les viandes, poissons, légumes, riz & céréales, le type de produit à cuisiner. Vous avez opté pour la carotte ? Cookéo vous pose alors plusieurs questions (légume entier, coupé, nombre d'ingrédients à cuisiner…) et décide seul du mode et du temps de cuisson. La fonction « manuel » : c'est vous qui décidez de la durée et du mode de cuisson : dorer, rissoler, maintenir au chaud… Avec « favoris », vous personnalisez et mémorisez vos recettes, puis y accédez en un seul clic.

4 La molette « OK » C'est la commande principale de l'interface. Tournez à droite ou à gauche pour sélectionner votre programme, et appuyez sur OK pour valider votre choix.

5 Onglet « réglages » Une option qui vous permet de choisir la langue, anglais ou français (attention, certains modèles ne proposent pas la conversion des unités de mesure), de régler le son et la luminosité de l'écran.

Le multicuiseur interactif, la cocotte du XXIe siècle

On était prévenu : sorti début avril après trois années de recherche, le multicuiseur Cookéo allait nous faire passer à l'ère du digital en cuisine. « Une révolution dans notre façon de cuisiner », précisait le communiqué de presse. Pour vérifier si Moulinex disait vrai, nous avons testé la bête en action. Sorte d'ovni high-tech, le Cookéo, impose par sa carrure (38x35x32,5 cm) et son style futuriste, déjà auréolé du Grand Prix du design à la dernière Foire de Paris. Hyper intuitif, on appuie sur OK pour faire démarrer l'engin, le Cookéo fait apparaître un écran de la taille d'un iPhone où l'on va facilement se laisser guider entre « menu », « ingrédients », « recettes », « manuel » et « favoris ». Le développement de la machine aurait pu aller plus loin (prise USB, connexion Internet…), mais le tour de force de Moulinex se trouve dans son catalogue de recettes préprogrammées. On choisit sa recette parmi 50 fiches, on réunit ses ingrédients, et on laisse la machine adapter la bonne cuisson. Un robot qui gère tout comme un grand, et

qui se révèle extrêmement pratique pour celles et ceux qui préfèrent manger plutôt que passer leur temps aux fourneaux. **Cookéo, 249,49 €, Moulinex.**

Les nouveaux chaudrons magiques

La messe est dite : la bonne vieille Cocotte-Minute, avec son sifflet incontrôlable, peut se faire des cheveux blancs. Si l'appareil, apparu pour la première fois en France en 1953, s'est déjà vendu à plus de 55 millions d'exemplaires dans le monde, et continue à se vendre, une nouvelle génération de machines, les multicuiseurs, débarque aujourd'hui dans nos cuisines. Leur atout est de proposer une variété de cuissons la plus large possible : bouillir, mijoter, cuire à la vapeur, réchauffer, maintenir au chaud…

Les fonctions à la loupe.

La partie « recettes » propose 50 recettes préprogrammées, dont 40 sont réalisables en moins de 11 minutes (compote en 6 minutes, dinde à la moutarde en 3 minutes…).

Le récupérateur de condensation situé à l'arrière du robot. Veillez à le vider avant chaque utilisation.

Les accessoires La cuve sert de contenant à tous vos ingrédients, le panier vapeur pour les légumes et autres préparations.

En 2011, les ventes de robots culinaires ont dépassé le million d'unités.

C'est nouveau et ça chauffe !

Conçu en partenariat avec la marque pour enfants Chicco, ce robot multicuiseur propose, outre ses différents modes de cuisson – traditionnelle, vapeur, à l'eau, maintien au chaud –, une fonction réchauffant le lait à température constante, et l'option « crème », pour toutes vos préparations maison : crème pâtissière, flans, sauce Béchamel… La machine idéale pour cuisiner les premiers repas de bébé. **Robot Chicco, 299 €, DeLonghi.**

Après le succès de son Delicook Superchef, un multicuiseur nomade au design futuriste, Siméo vient de lancer le Delicook Evolution. Onze fonctions au total, dont la fonction « cuisson lente », qui préserve le goût et la qualité des aliments.
Delicook Evolution QC 345 (22 x 39 x 27 cm), 179,99 €, Siméo.

Le blender nouvelle génération est né. Dans sa version « chauffante », vous pouvez désormais réaliser soupes, sauces, veloutés ou purées à n'importe quel moment de l'année.
Soupmaker, 199 €, Cuisinart.

Avec ses 18 fonctions possibles – mélanger, pétrir, battre, cuire à la vapeur, réduire, saisir, caraméliser, maintenir au chaud, chauffer, bouillir… –, le Cooking Chef est la star des robots culinaires. Un appareil tout-en-un qui va vous transformer en master super top chef.
Cooking Chef, 1 199 €, Kenwood.

Des restes **pas en reste**

Ils s'accumulent dans le réfrigérateur au fil des jours, boudés parce qu'il en reste trop peu pour un repas entier ou parce qu'on n'a pas envie de manger deux fois la même chose ! Après une étude* fort sérieuse durant laquelle nous avons recueilli leurs témoignages, les restes se sentent délaissés, pris comme « bouche-trous », faute de mieux. Parfois même, ils finissent à la poubelle. Triste affaire… On dit STOP ! Sus au gaspillage, les restes ont droit à une seconde chance. Le collectif des restes s'est mis en quatre pour vous trouver plein d'idées pour les cuisiner. C'est écologique et… économique, du reste !

Par Claire Debruille

** Sondage post-repas réalisé en milieu réfrigéré auprès de restes bien conservés, 2012 (Marmiton, tous droits humoristiques réservés)*

Restes de…	On ajoute…	On obtient…
Bœuf cuit	• vinaigrette, oignon nouveau, tomate, herbes fraîches	• Salade de bœuf cuit
Bœuf mijoté	• purée (pomme de terre, potimarron ou autre)	• Hachis Parmentier
Pot-au-feu (viande et légumes)	• chair à saucisse, œuf • pomme de terre, œuf, chapelure • tomate, chair de veau, oignon	• Croquettes de reste de pot-au-feu • Boulettes croustillantes • Tomates farcies
Poulet rôti	• laitue iceberg, mangue, noix de cajou • pâtes, béchamel, champignons	• Salade de poulet mangue-noix de cajou • Timbale milanaise
Moules marinières	• concombre, avocat, citron	• Salade de moules
Poisson cuit	• salade, yaourt, mayonnaise • riz, béchamel	• Salade de poisson au yaourt • Gratin de poisson au riz
Lentilles cuisinées (à la tomate, aux lardons)	• eau, crème, curry	• Soupe de lentilles au curry (le fameux « dal » indien)
Lentilles cuites	• échalote ciselée, herbes fraîches et hachées, moutarde	• Salade de lentilles aux herbes fraîches
Pommes de terre cuites (à l'eau, au four ou sautées)	• œuf, lardons, salade, gésier, magret de canard séché	• Salade sarladaise
Purée	• viande hachée cuisinée (agneau ou bœuf) • œuf, herbes, fromage • œuf, chapelure	• Hachis Parmentier • Soufflé à la purée • Croquettes
Ratatouille	• pâte feuilletée, pignons, œuf, gruyère • feuilles de lasagne, crème, fromage de chèvre	• Tarte à la ratatouille et pignons • Lasagne à la ratatouille et crème de chèvre
Soupe (1 ou 2 louches)	• crème, pâtes	• Pâtes en sauce
Fondue savoyarde	• pomme de terre, lardons, crème	• Gratin de pomme de terre fromager
Fromage	• pâte à pizza • pâte brisée • pâte feuilletée • crème fraîche	• Pizza au fromage • Tarte ou quiche au fromage • Feuilleté au fromage • Sauce au fromage
Raclette (fromage et charcuterie)	• pâte brisée, œuf, crème • Farine, œuf, lait, vin blanc	• Quiche à la raclette • Cake lendemain de raclette
Risotto	• œuf, mozzarella, jambon cuit, chapelure	• Suppli'al telefono
Riz cuit	• bouillon, poireau, épices, • œuf, chapelure	• Soupe de poireau au riz
Semoule cuite (ou boulgour)	• persil et menthe hachés, tomate, concombre, jus de citron	• Taboulé

SeLoger.com

VENTES & LOCATIONS

RECEVEZ TOUTES LES ANNONCES IMMOBILIÈRES EN DIRECT

Entrez vos critères de recherche, vous êtes alerté dès qu'une annonce est disponible.

Disponible sur App Store

Disponible sur Android Market

Téléchargement pour Windows Phone

PLUS D'1,3 MILLION D'ANNONCES IMMOBILIÈRES

SCANNEZ POUR TÉLÉCHARGER L'APPLICATION SUR VOTRE MOBILE

Elles ne comptent pas pour des... prunes !

Gaspacho de prune à la portugaise

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 1 minute
Réfrigération 1 heure

- 750 g de prunes rouges mûres à point
- 1 oignon • 2 gousses d'ail
- 220 g de tomme de brebis
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- germes de votre choix en décoration
- sel et poivre

1 Lavez et dénoyautez les prunes. Coupez-les en morceaux. Pelez l'oignon et les gousses d'ail. Plongez-les pendant 1 minute dans une casserole d'eau bouillante. **2** Égouttez-les et passez-les au mixeur avec les prunes et 70 cl d'eau froide. Ajoutez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive ainsi que le vinaigre balsamique. Salez et poivrez. Placez la préparation au réfrigérateur pendant 1 heure. **3** Répartissez le gaspacho dans 6 bols et ajoutez la tomme de brebis coupée en copeaux. Décorez avec les germes. Arrosez avec un filet d'huile d'olive. Servez bien frais.

Bouchées de pruneaux au bacon

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 10 minutes

- 15 belles tranches de bacon
- 30 pruneaux d'Agen dénoyautés
- poivre du moulin

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. **2** Coupez les tranches de bacon en deux. Enroulez chaque moitié de bacon autour d'un pruneau. Maintenez avec un pic en bois. **3** Posez les bouchées sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Donnez un tour de moulin à poivre. Enfournez pour 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Servez aussitôt.

Filet mignon farci aux quetsches

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 50 minutes

- 2 filets mignons de porc (600 g chacun)
- 12 quetsches
- 12 pommes de terre nouvelles
- 350 g de haricots verts • 1 gousse d'ail
- 2 tiges de persil • 75 g de beurre
- 5 cl de vin rouge • huile • sel, poivre

1 Pelez et hachez l'ail. Lavez et ciselez le persil. Mélangez l'ail et le persil. Réservez dans un bol. Mettez les pommes de terre dans une casserole. Couvrez-les d'eau, salez et portez à ébullition. Faites-les cuire 20 minutes. Effilez les haricots verts et plongez-les dans de l'eau bouillante salée. Faites-les cuire 15 minutes. Pelez les pommes de terre, coupez-les en deux. Réservez les légumes. **2** Coupez les filets mignons en deux sans séparer les deux moitiés. Dénoyautez les prunes. Répartissez-les à l'intérieur des filets. Salez, poivrez puis ficelez-les. Faites chauffer l'huile et 25 g de beurre dans une poêle. Faites-y dorer les filets mignons de tous les côtés. Salez et poivrez, baissez le feu et poursuivez la cuisson 15 minutes. **3** Faites fondre le reste de beurre dans une sauteuse. Ajoutez les pommes de terre, les haricots verts et le mélange d'ail et persil. Salez et poivrez. Laissez chauffer à feu doux à couvert. Retirez les filets de la poêle. Versez le vin et portez à ébullition en grattant le fond avec une spatule en bois. Laissez réduire de moitié. Dressez les filets mignons sur la sauce au vin rouge versée dans le fond de l'assiette. Ajoutez les légumes. Servez aussitôt.

Tajine de canard aux pruneaux

Pour 6 personnes
Préparation 25 minutes
Cuisson 40 minutes

- 600 g de filets de canard
- 300 g de tomates pelées coupées en dés
- 150 g de pruneaux dénoyautés
- 3 oignons • 3 gousses d'ail • 2 c. à soupe de coriandre fraîche ciselée • 180 g de boulgour
- 50 g d'amandes effilées • 1 c. à café de cumin en poudre • 1 c. à café de ras-el-hanout
- 1 pincée de gingembre
- sel, poivre du moulin

1 Coupez les filets de canard en cubes réguliers. Faites-les dorer dans une sauteuse à revêtement antiadhésif, sans ajout de matière grasse. Retirez-les et réservez-les. **2** Pelez et émincez les oignons et les gousses d'ail. Faites-les blondir dans la même sauteuse que le canard. Saupoudrez de gingembre, de cumin et de ras-el-hanout. Salez et poivrez. Mettez les tomates pelées coupées en dés ainsi que le canard et les pruneaux. Recouvrez d'eau et laissez mijoter sur feu doux. **3** Faites cuire le boulgour dans une casserole d'eau bouillante salée, selon le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Égouttez-le. Faites dorer les amandes effilées dans une poêle à sec. **4** Retirez le canard de la poêle et faites réduire le jus de cuisson. Remettez le canard et parsemez de coriandre ciselée. **5** Répartissez le boulgour dans 6 assiettes creuses. Ajoutez la préparation au canard et aux pruneaux. Parsemez d'amandes effilées.

Salade tiède de reine-claude et mirabelle au pain d'épices

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 10 minutes

- 600 g de reines-claudes
- 600 g de mirabelles
- quelques brins de thym citron
- 25 g de beurre
- 6 tranches de pain d'épices
- 4 c. à soupe de sucre roux
- 1 c. à soupe de miel liquide

1 Lavez et coupez les fruits en deux. Retirez les noyaux. **2** Détaillez le pain d'épices en petits dés. **3** Mettez les reines-claudes et les mirabelles dans une grande casserole et saupoudrez-les de sucre roux. Portez à ébullition puis baissez le feu au minimum. Laissez cuire pendant 5 minutes. **4** Faite dorer les cubes de pain d'épices dans une poêle avec le beurre et le miel. **5** Répartissez les prunes tièdes avec leur jus de cuisson et les dés de pain d'épices dans des coupes. Décorez avec un peu de thym citron. Servez avec des petits biscuits sucrés.

Tarte aux prunes

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 25 minutes

POUR LA PÂTE: • 125 g de beurre ramolli • 1 œuf • 220 g de farine • 80 g de sucre glace • 40 g de poudre d'amande
POUR LA GARNITURE: • 250 g de mirabelles • 8 quetsches bien mûres • 100 g de beurre • 2 œufs • 125 g de poudre d'amande • 100 g de sucre en poudre • 2 c. à soupe de farine • 1 c. à soupe de sucre glace

1 Préparez la pâte : mettez la farine, le sucre glace, la poudre d'amande et le beurre ramolli dans un mixeur. Faites tourner jusqu'à obtention d'un mélange sableux. Ajoutez alors l'œuf entier et mixez par à-coups jusqu'à formation d'une boule. Emballez la pâte dans du film alimentaire et placez-la au frais 1 heure. **2** Préparez la garniture : mettez le beurre, le sucre en poudre, la poudre d'amande, la farine et les œufs entiers dans le bol du mixeur. Faites tourner très rapidement jusqu'à obtention d'une crème. **3** Préchauffez le four à th. 6/7 – 190 °C. Beurrez et farinez un moule à tarte. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Piquez-la avec une fourchette et garnissez-en le moule. Étalez la crème d'amande dans le fond. **4** Lavez et séchez les prunes. Ouvrez-les en deux et dénoyautez-les. Disposez ensuite joliment les demi-quetsches et les mirabelles sur le fond de tarte. Enfournez et faites cuire 20 minutes. Poudrez alors la tarte de sucre glace et poursuivez la cuisson 5 minutes. **5** Sortez la tarte du four et laissez refroidir avant de la démouler dans un plat. Servez froid.

index des recettes

Petit déjeuner et à tartiner

Confiture de banane au rhum p 50
Confiture oignon orange p 50
Gelée pomme poire vanille p 50
Confiture délice poire chocolat noir p 50
Confiture de fraise et menthe p 52
Confiture de framboise p 52
Gelée de groseille p 52
Confiture de potiron et de pomme p 52
Confiture d'abricot aux amandes p 52
Pâte de pomme p 54
Yaourt maison p 60
Gâche vendéenne p 61
Chocolat chaud créole p 61
Baguette viennoise briochée p 61
Brioche de Micheline p 61
Smoothie aux fruits p 64
Barres de céréales aux dattes et noix p 64
Coupe de fruits muesli minceur p 64
Fromage blanc divin aux pommes p 64
Réveil tonique kiwi banane p 64
English breakfast p 67
Porridge p 67
Scones aux raisins p 67
Bagels p 67
Muffins aux myrtilles p 67
Pain d'épices p 70
Pains au chocolat p 71
Chouquettes p 71
Brioche perdue au caramel p 71
Gâteau au yaourt, poires et chocolat p 71
Confiture de lait p 72
Pâte à tartiner au chocolat p 72
Beurre de cacahuète p 72
Crème de caramel au beurre salé p 72
Gelée de menthe p 72

Entrée

Béchamel p 40
Mille-feuille de saumon au chèvre frais p 41
Foie gras poêlé en chapelure p 42
Poires rôties au jambon de Parme p 75
Salade de duo de pommes de terre p 81
Tartine au magret de canard p 86
Figue rôtie au bleu et au lard p 87
Œuf cocotte au saumon fumé p 87
Pâté économique et très rapide p 88
Rillettes de sardine express p 88
Salade de courgette acidulée p 96
Aubergine au citron et à la coriandre p 97
Poivron fondant p 97
Apéritif rapide chorizo banane p 98
Gaspacho express au fromage de chèvre p 98
Verrine de mousse de concombre, poivron et feta p 99
Crevettes sautées à l'ail p 99
Tomates mozzarella aux figues p 100
Quesadilla aux poivrons p 102
Tarte au roquefort p 103
Pizza au chèvre, miel et crème fraîche p 104
Canapés de concombre p 111
Carpaccio de courgette p 111
Salade d'épinard aux œufs et aux lardons p 112
Taboulé au poulet, piments et feta p 112
Salade sucrée-salée, croquante et tendre du Roi-Soleil p 113
Soupe de courge au lait de coco p 115
Tarte Tatin aux tomates p 116
Gaspacho de prune p 142
Bouchées de pruneaux au bacon p 142
Salade tiède de reine-claude et mirabelle au pain d'épices p 143

Plat

Brochettes de poulet au sésame p 40
Bœuf au paprika p 40
Poisson blanc au rizi, cresson p 41
Risotto de vermicelles et poulet curry p 41
Patates douces au miel et au raisin p 42
Émincé de bœuf aux dattes et aux raisins p 89
Escalope en papillote p 89
Saumon ultra rapide p 90
Wok de saumon aux épinards frais p 90
Queue de lotte façon grand-mère p 100
Pennes aux courgettes p 103
Fricassée sucrée-salée de poulet et d'aubergine p 104
Poulet au fenouil de Jeanne p 105
Poulet au Coca-Cola rapide p 110
Courgette farcie à la brousse p 114
Crumble d'agneau à la feta p 116
Chili rapide p 118
Calamars sautés minute p 119
Bœuf au curry épicé p 119
Gratin de laitue au lard p 120
Curry de porc et semoule épicée p 120
Poêlée de nouilles chinoises façon yakitori p 121
Frites maison p 136
Stoemp p 136
Tomate farcie aux crevettes p 136
Filet mignon farci aux quetsches p 142
Tajine de canard aux pruneaux p 143

Dessert

Petits cakes à la cardamome verte p 42
Velouté au lait d'amande et aux framboises p 47
Panna cotta au lait de soja et coulis de café p 47
Salade de pommes chaudes p 91
Congolais rapides et faciles p 92
Pruneaux au vin rouge p 93
Gâteau à la ricotta facile et rapide façon Funambuline p 93
Poire caramélisée p 94
Petit pot de crème à la vanille p 94
Gâteau au chocolat ultra rapide p 106
Génoise ultra rapide p 107
Mousse de mascarpone aux fruits rouges p 107
Muffin à la framboise de Jeanne p 108
Figues rôties à la vanille p 122
Baba au rhum express p 123
Gâteau aux noix p 123
Tarte Tatin aux pêches de vigne p 124
Tarte aux raisins p 124
Verrines de pomme caramélisée à la manzana p 125
Crumble rapide aux framboises et aux spéculoos p 125
Croquants amande noisette meringués p 126
Pudding au gingembre et aux fruits secs p 120
Profiteroles express p 127
Tarte au sucre p 136
Tarte aux prunes p 143

En savoir plus

- **Cuisinart :** www.cuisinart.fr
- **DeLonghi :** 0 820 043 043
- **Fortunat :** 04 72 07 44 04
- **Kenwood :** 0 820 043 043
- **La Carpe :** 01 47 42 73 25
- **Mastrad :** 01 49 26 96 00
- **Mathon :** 0 892 391 100
- **Moulinex :** www.moulinex.fr
- **Peugeot saveurs :** 0 810 12 23 38
- **Siméo :** 09 69 32 03 28

marmiton vous recommande Cuisinix

CUISINIX

Simplifiez-vous la cuisine

Simplifiez vous la cuisine

Toujours à portée de main, toujours connecté, toujours prêt à aider, pour vous libérer du temps.

Un pack 2 en 1, cuisine et multimédia

Conçu aussi pour la cuisine, esthétique, posé au mur ou sur le plan de travail, coque lavable en machine.

Un concentré d'applications

Recettes, liste et courses en ligne, régime, planning de repas, choix des vins, radio, météo, emails, internet, multimédia… et tous vos sites et applis favoris.

Utile, facile et toujours connectée, Cuisinix est la nouvelle tablette indispensable de toute cuisine bien équipée.

Rendez-vous sur www.cuisinix.fr

Retrouvez votre appli Marmiton installée sur votre tablette.

*Code promo : Marmiton2012, valable sur le site Cuisinix.fr, sur tout pack Cuisinix commandé avant le 15 décembre 2012.

TACTUS SARL - RCS ROUBAIX-TOURCOING 531 001 519 00010

Cet été, l'équipe Marmiton a aimé…

Même en vacances, toute l'équipe s'est mobilisée pour boucler ce numéro de rentrée. Mais cela ne nous a pas empêché de profiter de quelques jours de repos et de découvertes gastronomiques…

C'est à **Bali** qu'**Alex** a découvert le lassi à la banane, une boisson traditionnelle indienne à base de yaourt. Autre version : le lassi avocado (à l'avocat) avec une pointe de chocolat, un délice !

Serge a eu la chance de découvrir un nouveau talent de la gastronomie **parisienne** en écrivant son article pour ce numéro de Marmiton, merci Nicolas Guillard !

Et pour moi, ce sera 1 boule de sorbet framboise avec 1 boule de glace chartreuse chocolat. **Stéphanie** a appris à faire des glaces et sorbets bio à la **Ferme des délices, de Belledonne** (Isère).

Dans la **Drôme** provençale, **Christophe** a trouvé les deux ingrédients-clés des vacances : un hamac et des petits chèvres fermiers.

Sur la terrasse de ma maison, dans le **Gers,** ce sont des amis belges qui ont initié **Dany** à la délicate confection du cocktail vedette des Caraïbes : le mojito… Un comble !

Rien de tel qu'un ouzo bien frais pour rafraîchir **Claire** sous le soleil de **Crête.**

Magalie a goûté de l'agneau du Limousin délicieusement farci d'herbes, au cours d'un mariage dans le **Centre de la France,** une révélation…

CONCEPTION
Publications Grand Public

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Christophe Duhamel, Dany Duran, Claire Debruille, Magalie Collin

RÉALISATION
COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.
Direction artistique : Ziga Rajic
Chef de studio : Alain Adone
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction : Samuel de Cardaillac, Xavier Evstigneeff, Amanda Schrepf, Olivier Vignancour,
Rédactrice en chef photo : Caroline Leclercq

ÉDITION
PGP/Axel Springer France
Direction générale : Patrick Wehrmann
DGA Finance : Marie Guiton
Éditrice : Stéphanie Hauville
Fabrication : Bruno Matillat
Promotion : Sandra Meneghini

Impression : Maury Imprimeurs, zone industrielle RN 152 45300 Manchecourt
Photogravure : Jean-Claude Lajous, Morgan Delage COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Presstalis

PUBLICITÉ
Groupe Aufeminin.com
Tél. 01 53 57 79 00.
Présidente-directrice générale : Marie-Laure Sauty de Chalon
Directrice générale de la régie : Agnès Alazard-Rool
Directrice commerciale : Cécile Beziat
Directeur du pôle commercial : Arnaud Noal

Service abonnement et anciens numéros : 03 44 62 52 02. ou www.marmiton.org (rubrique magazine) marmitonmag@axelspringer.fr

Vente au numéro : DESTINATION MEDIA 01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse).

Marmiton magazine est édité par PGP SAS 192 avenue Charles-de-Gaulle 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex

Actionnaire principal : Axel Springer France
Directeur de la publication : Patrick Wehrmann

ISSN : 2114 – 110 X
Dépôt légal : septembre 2012

Ce magazine a été imprimé sur du papier 100 % recyclé

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2011 www.ojd.com

IMPRIM'VERT

JOUEZ & GAGNEZ

AVEC **Marmiton**

DU 6 SEPTEMBRE AU 7 NOVEMBRE 2012

2 ROBOTS

HAUT DE GAMME thermomix TM31

LE ROBOT-CUISEUR THERMOMIX REMPLACE À LUI SEUL UNE VINGTAINE D'APPAREILS ET D'USTENSILES... AVEC LUI, TOUT DEVIENT POSSIBLE : DU PLAT UNIQUE AU REPAS COMPLET, DES RECETTES ÉLÉMENTAIRES AUX PLUS ÉLABORÉES. DEPUIS 50 ANS, IL FAIT DE NOMBREUX ADEPTES, QU'ILS SOIENT CUISINIERS AMATEURS OU GRANDS CHEFS ÉTOILÉS.

Valeur unitaire : 999,00 €TTC

VORWERK www.thermomix.fr

8 COCOTTES

REVOLUTION 32 CM

NOUVEAUTÉ 2012 REVOLUTIONNAIRE, LA 1ÈRE COCOTTE EN CERAMIQUE PASSANT AUSSI BIEN AU FOUR, AU MICRO ONDE, QUE SUR LES PLAQUES A INDUCTION... C'EST UN PRODUIT TOP POUR UNE CUISINE 100% SAINE !

Valeur unitaire : 241,90 €TTC

www.revol-porcelaine.fr

REVOL FRANCE

Envoyez **MA1** par SMS au 72 100, Vous saurez instantanément si vous avez gagné et la nature de votre lot.

> PAR SMS SMS+

72 100*

(1,50 € par participation + 3 SMS au maximum)

> PAR TÉLÉPHONE

0 892 68 08 58

(0,34 €TTC/min hors surcoût de votre opérateur)

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez Maître Hauguel, huissier de justice à Paris VIIe, et disponible gratuitement sur simple demande écrite à PGP – Concours Lecteurs – 192 avenue Charles de Gaulle – 92523 Neuilly sur Seine. Timbre, SMS et appel remboursés sur demande, conformément au règlement. Loi du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant qui, sauf opposition de votre part, pourront être communiquées à des organismes extérieurs. Ce droit peut être exercé en écrivant à l'adresse du jeu. Les valeurs des lots sont annoncées à titre indicatif. Visuels non contractuels. Photos : © Sébastien Garcia. © illustrez-vous.

Affligem

La savoureuse minute belge.*

Savoir prendre son temps.

* Il faut une minute pour qu'une gorgée de bière Affligem révèle toutes ses saveurs

AGENCE DUFRESNE CORFDAN SCARLETT HI Entreprise RCS Nanterre 414842062

L' ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.